ȚINE-MĂ *STRÂNS* ÎN BRAȚE

Această ediție este publicată prin acordul cu Little, Brown, and Company, New York, USA.
Toate drepturile rezervate.
Hold Me Tight
Copyright © 2008 by Sue Johnson, EdD
First published in 2008 by Little, Brown and Company, New York, USA.

© 2017 Editura Act și Politon pentru prezenta versiune românească.

Editura ACT și Politon
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.
tel: 0723.150.590,
e-mail: office@actsipoliton.ro, www.actsipoliton.ro

Traducător: **Ana Mănescu**
Redactor: **Mona Apa**
Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**
Coperta: **Mădălina Ioniță**
Copyright Manager: **Andrei Popa**
Editor: **Mona Apa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
JOHNSON, SUE
Ţine-mă strâns în braţe: şapte conversaţii pentru o viaţă de iubire/ dr. Sue Johnson; trad.: Ana Mănescu; pref.: Simona Herb. - Bucureşti: ACT şi Politon, 2017
ISBN 978-606-913-221-0
I. Mănescu, Ana (trad.)
II. Herb, Simona (pref.)
159.9

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

Dr. Sue Johnson

ține-mă *strâns* în brațe

ȘAPTE CONVERSAȚII pentru o VIAȚĂ de IUBIRE

Traducere din limba engleză:
Ana Mănescu

ACT și Politon

2017

ALTE CĂRȚI DE DR. SUE JOHNSON

The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection
(*Practica terapiei de cuplu centrată pe emoții: crearea legăturii*)

Emotionally Focused Couple Therapy with Trauma Survivors: Strengthening Attachment Bonds
(*Terapia de cuplu centrată pe emoții, cu supraviețuitorii unor traume: întărirea legăturilor de atașament*)

Love Sense: The Revolutionary New Science of Romantic Relationships
(Simțul iubirii: Știința nouă și revoluționară a relațiilor romantice)[*]

[*] În curs de apariție la Ed. Act și Politon, în format audio și tipărit. (n.red.)

Clienților și colegilor mei, care m-au ajutat
să înțeleg dragostea.
Partenerului meu, John,
și copiilor mei, Tim, Emma și Sarah,
care m-au învățat cum să o simt și să o dăruiesc.

Dansează-mă spre frumusețea ta
cu o vioară arzândă
Dansează-mă prin teamă
până m-adun în siguranță înăuntru-mi
Ridică-mă ca pe-un ram de măslin
și fi-mi porumbelul ce mă-ntoarce acasă
Dansează-mă până la sfârșitul iubirii.

– LEONARD COHEN

Cuprins

Prefață la ediția în limba română 13
Introducere 17

PARTEA ÎNTÂI
O nouă lumină asupra iubirii 25

Iubirea – dintr-o perspectivă revoluționară 27
Unde s-a dus dragostea noastră?
Pierderea legăturii emoționale 43
Răspunsul emoțional – cheia unei vieți de iubire 55

PARTEA A DOUA
Șapte conversații transformatoare 77

Conversația 1: Recunoașterea Demonilor Dialogului 79
Conversația 2: Descoperirea punctelor sensibile 111
Conversația 3: Întoarcerea la un moment dificil 135
Conversația 4: Ține-mă strâns în brațe –
implicarea și crearea unei legături 157
Conversația 5: Iertarea rănirilor 183
Conversația 6: Apropierea prin sex și atingere 203
Conversația 7: Menținerea vie a dragostei 223

PARTEA A TREIA
Puterea strategiei „Ține-mă strâns în brațe” 249

Vindecarea rănilor – puterea iubirii 251
Legătura absolută – iubirea ca ultimă frontieră 271

Mulțumiri 285
Glosar 287
Referințe 293

ține-mă
strâns
în brațe

Prefață la ediția în limba română

În calitate de coordonator al comunității românești de psihoterapeuți practicieni ai terapiei centrate pe emoții, îmi revine onoarea de a introduce în spațiul publicistic românesc primul volum de referință lansat în 2008 de dr. Susan Johnson.

Întâlnirea mea cu terapia centrată pe emoții, și implicit cu dr. Susan Johnson și volumul de față, avea loc cu zece ani în urmă, când, în calitate de psihoterapeut în formare, simțeam că din practica mea „lipsește" un ingredient esențial, ca și cum ceva mă bloca să ajung pe „aceeași lungime de undă" cu clienții mei, mai ales în ședințele de cuplu. „Revoluția iubirii" începe cu *Ține-mă strâns în brațe* și a deschis pentru mine, ca și pentru mii de terapeuți din lumea întreagă, o nouă dimensiune în practica psihoterapeutică. În ultimii trei ani, peste 700 de psihologi din România au fost cel puțin inițiați în această abordare terapeutică; traducerea volumului curent este una din reușitele ce încununează eforturi consistente de a promova în spațiul local această metodă, însă și un „dar" mult așteptat pentru cei care deja practică și vor să recomande cuplurilor acest reper.

Descifrarea mecanismelor iubirii, în prima parte a cărții, pornind de la dezvoltarea relațiilor de atașament și a strategiilor corelate specifice, reprezintă primul aport major al volumului de

față. Recadrată prin prisma teoriei atașamentului, orice acțiune pe care un partener o întreprinde capătă sens și ne vorbește despre tentativele neobosite pe care noi, ca ființe sociale, le putem face pentru a ne putea reconecta emoțional cu persoanele semnificative. Nevoile universale de bază sunt cele care dictează răspunsurile emoționale primare, ori ceea ce fundamentează Susan Johnson prin abordarea sa terapeutică, și implicit prin acest volum, este tocmai o „hartă" a pașilor pe care partenerii să-i urmeze pentru a redescoperi drumul unul spre celălalt.

Așa cum veți putea observa și savura din plin, cartea este menită să fie un instrument de lucru atât pentru practicieni, dar mai ales pentru cupluri. Ca atare, cea mai mare parte a volumului este constituită din ilustrarea celor șapte conversații menite să rescrie interacțiunea dintre parteneri, ghidând pas cu pas procesul de redescoperire.

Conversația 1: Recunoașterea Demonilor Dialogului introduce prima prezumție majoră a abordării construite de către Susan Johnson: dușmanul comun al partenerilor este reprezentat de circularitatea negativă ce se insinuează în viața acestora de îndată ce apare deconectarea emoțională.

Conversația 2: Descoperirea punctelor sensibile reorientează partenerii dinspre conținutul divergențelor de zi cu zi spre trăirile emoționale asociate nevoilor fundamentale ce nu mai sunt împlinite după deconectare.

Conversația 3: Întoarcerea la un moment dificil dă șansa cuplului să revadă prin lentila nouă, a atașamentului, un moment dificil din cadrul relației; ceea ce ei au tins să facă atunci pentru a protesta împotriva deconectării este acum descifrat ca modalitate prin care au protejat relația și au căutat drumul „înapoi" spre aceasta. Deculpabilizați, cei doi parteneri sunt acum pregătiți să rescrie circuitele neuronale asociate cu ciclurile negative.

Conversația 4: Ține-mă strâns în brațe – implicarea și crearea unei legături readuce siguranța în viața cuplului, cei doi parteneri reînvață să răspundă complet la cele trei întrebări esențiale: Pot

ajunge la tine? Vei fi acolo pentru mine? Mă porţi în suflet şi în minte chiar şi când suntem departe?

Conversaţia 5: Iertarea rănirilor permite deja să fie deschise zone sensibile, mult mai vulnerabile – pe fondul deconectării, partenerii pot să îşi provoace răni de ataşament. Cuplurile care funcţionează pe termen lung nu sunt cele care nu se rănesc, ci cele care învaţă să se ierte. Conversaţia îi ghidează prin procesul iertării în care ofensatorul îşi asumă impactul pe care l-a avut, înţelege dimensiunea durerii provocate şi exprimă regretul.

Conversaţia 6: Apropierea prin sex şi atingere adaugă pe harta redescoperirii interacţiunea în intimitate, experienţă profund vulnerabilă pe care partenerii reconectaţi o pot acum discuta cu grijă, dar eficient. Cuplurile află cum conectarea emoţională şi pasiunea pot coexista.

Conversaţia 7: Menţinerea vie a dragostei consolidează experienţele emoţionale noi, corective, pentru a permite cuplului să abordeze cu uşurinţă orice problemă ce va mai interveni şi să păstreze conectarea emoţională. Cuplurile învaţă să îşi menţină rezultatele pozitive, să se „avertizeze" unul pe celălalt când apar probleme şi să îşi creeze ritualuri de relaţionare.

A treia, şi ultima, parte a cărţii reîntăreşte, prin trimitere la dovezi empirice, puterea strategiei – regăsirea „refugiului sigur" are valenţe vindecătoare. Reconectaţi, partenerii sunt mai conştienţi de ceea ce simt şi de ceea ce au nevoie, pot exprima aceste nevoi unul altuia şi în spaţiul de siguranţă, pot găsi mai uşor soluţii la diverse probleme ce apar, în mod natural, în evoluţia oricărei diade.

Pasionată de dans, şi în special de tango, dr. Susan Johnson ne propune prin *Ţine-mă strâns în braţe* un adevărat curs, pas cu pas, prin care să transformăm viaţa noastră de cuplu într-un regal al apropierii. De fiecare dată când reperele ştiinţifice ar putea bloca trăirea, metafora dansului „repune cititorul pe frecvenţa iubirii".

Dr. Simona HERB
Terapeut, supervizor şi formator în formare – terapia centrată pe emoţii
www.eftromania.ro

Introducere

Întotdeauna am fost fascinată de relaţii. Am crescut în Anglia, unde tatăl meu avea un pub, şi am petrecut multă vreme urmărind oamenii care se întâlneau, stăteau de vorbă, beau, se certau, dansau, flirtau. Dar punctul principal de interes din primii mei ani de viaţă a fost căsnicia părinţilor mei. I-am privit neputincioasă cum îşi distrugeau căsnicia şi pe ei înşişi. Totuşi, ştiam că s-au iubit profund. În ultimele sale zile, tatăl meu a vărsat lacrimi amare după mama, deşi se despărţiseră de mai bine de douăzeci de ani.

Răspunsul meu la durerea părinţilor mei a fost să-mi jur că eu nu mă voi căsători niciodată. Dragostea romantică era, conchisesem, o iluzie şi o capcană. Îmi era mai bine pe cont propriu, liberă şi nestingherită de nimeni. Dar apoi, desigur, m-am îndrăgostit şi m-am căsătorit. Dragostea m-a captivat chiar şi când am încercat s-o ţin la distanţă.

Ce era această emoţie misterioasă şi puternică ce mi-a înfrânt părinţii, mi-a complicat propria viaţă şi părea să fie sursa principală a fericirii, dar şi a suferinţei pentru atât de mulţi dintre noi? Exista oare o cale prin labirintul către dragostea durabilă?

Mi-am urmat fascinaţia pentru dragoste şi ataşament făcând consiliere şi psihologie. Ca parte a pregătirii mele, am studiat

această legătură plină de dramatism, așa cum a fost ea descrisă de poeți și de oamenii de știință. Am consiliat copii tulburați, care au fost privați de dragoste. Am consiliat adulți care sufereau profund pentru pierderea iubirii. Am lucrat cu familii în care oamenii se iubeau, dar nici să conviețuiască nu puteau, nici despărțiți nu puteau trăi. Dragostea rămânea un mister.

Apoi, în ultima etapă a doctoratului meu în consiliere psihologică la Universitatea din Columbia Britanică, Vancouver, am început să lucrez cu cupluri. Am fost, încă de la început, uluită să văd intensitatea suferinței partenerilor și felul în care, adesea, vorbeau despre relațiile lor în termeni de viață și de moarte.

Mă bucurasem de succese apreciabile în terapiile individuale sau de familie, dar consilierea partenerilor aflați în război m-a înfrânt. Iar nicio carte din bibliotecă și niciuna dintre tehnicile ce mi se predau nu păreau să ajute. Cuplurilor mele nu le păsa câtuși de puțin să-și investigheze și să-și înțeleagă relațiile din copilărie. Partenerii nu voiau să fie rezonabili și să învețe să negocieze. Cu siguranță, nu voiau să-și însușească reguli, ca să-și poarte eficient disputele.

Dragostea, pare-se, ținea de lucruri ce nu erau negociabile. Nu poți negocia compasiunea, nu poți negocia apropierea. Pentru că nu sunt reacții intelectuale; sunt răspunsuri *emoționale*. Așa că am început pur și simplu să mă rezum la experiențele cuplurilor și să-i las pe parteneri să-mi dezvăluie ritmurile și tiparele emoționale din dansul iubirii romantice. Am început să-mi înregistrez ședințele de cuplu și să le ascult iar și iar.

Pe măsură ce urmăream cupluri țipând și plângând, parteneri ciondănindu-se și închizându-se fiecare în sine, am început să înțeleg că existau momente emoționale cheie, negative și pozitive, ce defineau o relație. Cu ajutorul coordonatorului tezei mele de doctorat, Les Greenberg, am început să dezvolt o nouă terapie de cuplu, una bazată pe aceste momente. Am numit-o Terapia Centrată pe Emoții (Emotionally Focused Therapy), pe scurt, EFT.

Am condus un proiect de cercetare, aplicând unor cupluri o versiune pe-atunci în dezvoltare a EFT; altora – terapie

comportamentală, învăţându-i pe parteneri tehnici de comunicare şi negociere; iar altora nu le-am aplicat niciun fel de terapie. Rezultatele EFT au fost uimitor de bune, mult mai bune decât în cazul absenţei oricărui tratament sau decât cele din terapia comportamentală. Cuplurile se certau mai puţin, se simţeau mai apropiate, iar satisfacţia partenerilor vizavi de propriile relaţii a crescut considerabil. Succesul acelui studiu m-a propulsat într-o poziţie academică la Universitatea din Ottawa, unde, de-a lungul anilor, aveam să fac multe alte studii, cu nenumărate tipuri de cupluri din cabinetele de consiliere, centrele de pregătire şi din spitale. Rezultatele au fost, şi de această dată, uluitor de bune.

În ciuda succesului de care m-am bucurat, am realizat că tot nu înţelegeam drama emoţională în care erau prinse cuplurile. Navigam prin labirintul iubirii, dar nu reuşisem încă să ajung în inima sa. Aveam o mie de întrebări. De ce clocoteau emoţii atât de puternice în partenerii chinuiţi care veneau la şedinţele mele? De ce se străduiau atât să-l facă pe omul iubit să le răspundă? De ce funcţiona EFT şi cum o puteam face să funcţioneze şi mai bine de-atât?

Apoi, în toiul unei dispute cu un coleg, într-un pub, un loc ca acela în care începusem să învăţ despre legăturile umane, am avut una dintre acele scântei de inspiraţie şi înţelegere despre care citim adeseori. Colegul meu şi cu mine ne întrebam cum se face că atât de mulţi terapeuţi cred că relaţiile sănătoase de dragoste nu sunt altceva decât negocieri raţionale. Convingerea generală este că toţi încercăm să obţinem cât mai multe beneficii cu putinţă, la cele mai mici costuri.

Eu am spus că ştiam că, în şedinţele mele de cuplu, se întâmpla mult mai mult de-atât. „Bine", m-a provocat colegul meu, „deci, dacă relaţiile de dragoste nu sunt negocieri, atunci ce sunt?" Apoi m-am trezit spunând pe un ton firesc: „A, sunt legături emoţionale. Ţin de nevoia înnăscută a unei legături emoţionale securizante. Adică, exact despre ce vorbeşte [psihiatrul britanic] John Bowlby în teoria ataşamentului mamă-copil. Acelaşi lucru se întâmplă şi cu adulţii."

Am plecat entuziasmată după acea discuție. Brusc, vedeam logica incitantă din spatele reproșurilor pătimașe și atitudinii defensive disperate prezente la toate cuplurile mele. Știam de ce aveau nevoie și înțelegeam cum transforma EFT relațiile. Dragostea romantică ținea în întregime de atașament și de legătura emoțională. Ținea de nevoia noastră înnăscută de a avea alături pe cineva pe care să ne bizuim, un om drag care să poată oferi o legătură emoțională, menită să ne dea încredere și confort.

Credeam că descoperisem, sau redescoperisem, ce era de fapt dragostea și cum o putem repara și face să dureze. Odată ce am început să folosesc cadrul atașamentului și legăturii emoționale, am văzut mult mai clar drama prin care treceau cuplurile aflate în suferință. Mi-am văzut, de asemenea, propria căsnicie mult mai limpede. Am înțeles că, atunci când trăim aceste drame, suntem prinși în emoții care sunt parte dintr-un program de supraviețuire stabilit în milioane de ani de evoluție. Nu există nicio cale de a ocoli aceste emoții și nevoi fără să ne contorsionăm complet. Am înțeles că ceea ce lipsea terapiei de cuplu și educației era o perspectivă științifică clară asupra dragostei.

Dar, când am încercat să îmi public opiniile, majoritatea colegilor mei nu au fost deloc de acord. În primul rând, au spus că emoția este ceva ce adulții ar trebui să poată controla. Și, într-adevăr, prea multă emoție reprezintă problema principală în majoritatea căsniciilor. Aceasta ar trebui să fie depășită, nu ascultată sau tolerată. Dar, cel mai important, afirmau ei, adulții sănătoși sunt independenți. Numai oamenii disfuncționali au nevoie sau sunt dependenți de alții. Aveam denumiri pentru acești oameni: erau *prinși într-o plasă, codependenți, contopiți, sudați*. Cu alte cuvinte, erau dereglați. Dependența prea mare a soților unul de altul era ceea ce distrugea căsniciile!

Terapeuții, s-au pronunțat colegii mei, ar trebui să încurajeze oamenii să stea pe propriile picioare. Asta era exact ca sfatul doctorului Spock despre cum ar trebui să se comporte adulții cu copiii lor – să iei în brațe un copil care plânge este tocmai calea de a crea unul slab, a avertizat el. Problema este că dr. Spock se înșela

amarnic când venea vorba despre copii. La fel şi colegii mei când vine vorba despre adulţi.

Mesajul EFT este simplu: renunţă să înveţi cum să argumentezi mai bine, renunţă să-ţi analizezi copilăria timpurie, să faci gesturi romantice măreţe sau să experimentezi noi poziţii sexuale. În schimb, recunoaşte şi acceptă că eşti ataşat emoţional şi dependent de partenerul tău cam în acelaşi fel în care un copil este de un părinte care îl hrăneşte, linişteşte şi protejează. Deşi ataşamentul în relaţiile adulte se bazează mai mult pe reciprocitate şi mai puţin pe contactul fizic, natura legăturii emoţionale este aceeaşi. EFT se concentrează pe crearea şi întărirea acestei legături emoţionale între parteneri prin identificarea şi transformarea momentelor-cheie care alimentează o relaţie de iubire între adulţi: să fii deschis, receptiv şi sensibil cu celălalt.

Astăzi, EFT revoluţionează terapia de cuplu. Studiile riguroase din ultimii cincisprezece ani au arătat că între 70 şi 75% dintre cuplurile care fac EFT depăşesc suferinţa şi au relaţii fericite. Rezultatele par să fie durabile, chiar şi în cazul cuplurilor care prezintă un risc crescut de divorţ. EFT a fost recunoscută de către Asociaţia Americană de Psihologie drept o formă dovedită empiric de terapie de cuplu.

În America de Nord există mii de terapeuţi specializaţi în EFT şi alte sute în Europa, Anglia, Australia şi Noua Zeelandă. EFT se predă în China, Taiwan şi Coreea. De curând, organizaţii mari, inclusiv armata SUA şi cea canadiană şi Departamentul de Pompieri al oraşului New York, mi-au cerut ajutorul în prezentarea EFT membrilor cu probleme în cuplu şi partenerilor acestora.

Acceptarea şi aplicarea pe scară tot mai largă a EFT a adus, de asemenea, o conştientizare crescută a acestei abordări în rândul publicului. Am fost asaltată din toate părţile de rugămintea de a crea o versiune simplă, de popularizare a EFT, una pe care oamenii obişnuiţi să o poată citi şi aplica pe cont propriu. Iat-o. *Ţine-mă strâns în braţe* este concepută pentru a fi folosită de orice fel de cupluri, tinere, bătrâne, căsătorite, logodite, care trăiesc în concubinaj, fericite, cu probleme, heterosexuale, homosexuale;

pe scurt, de toți partenerii care caută să aibă o viață de iubire. Se adresează deopotrivă femeilor și bărbaților. Se adresează tuturor oamenilor, din toate culturile și indiferent de statutul lor social; toată lumea de pe această planetă are aceeași nevoie fundamentală de legătură emoțională. Dar nu se adresează oamenilor care sunt în relații abuzive sau violente, nici acelora cu dependențe serioase sau cu aventuri de lungă durată; astfel de activități subminează capacitatea de a relaționa pozitiv cu partenerii. În acele situații, un terapeut este cea mai bună soluție.

Am structurat cartea în trei părți. Prima parte răspunde la întrebarea, veche de secole, ce este iubirea. Explică de ce ajungem, pe nesimțite, să ne detașăm și să ne pierdem dragostea, în ciuda celor mai bune intenții și a celei mai profunde înțelegeri a situației. De asemenea, documentează și face sinteza exploziei masive de cercetări recente asupra relațiilor apropiate. După cum spune Howard Markman, de la Centrul pentru Studii Maritale și Familiale din cadrul Universității din Denver: „Acesta este momentul lansării în forță a terapiei și educației de cuplu."

Construim, în sfârșit, o știință a relațiilor intime. Descriem în ce fel conversațiile și acțiunile noastre ne reflectă cele mai profunde nevoi și temeri și în ce fel ne construiesc sau distrug cele mai prețioase legături cu alții. Această carte le oferă îndrăgostiților o nouă lume, o nouă înțelegere despre cum să iubească și să o facă bine.

Partea a doua este o versiune simplificată a EFT. Prezintă șapte conversații care surprind momentele definitorii dintr-o relație de iubire și îți dă ție, ca cititor, instrucțiuni privind felul în care poți modela acele momente pentru a crea o legătură sigură și durabilă. Istoricele cazurilor și secțiunile de Joc și Exersare din fiecare conversație fac ca lecțiile EFT să prindă viață în propriile voastre relații.

Partea a treia se adresează puterii iubirii. Iubirea are o capacitate uriașă de a ajuta la vindecarea rănilor devastatoare pe care ni le provoacă uneori viața. Dragostea ne ascute, de asemenea, simțul

conexiunii cu lumea extinsă. Sensibilitatea empatică este fundația unei societăți cu adevărat civilizate, pline de compasiune.

Pentru a vă ajuta prin intermediul acestei cărți, am inclus la sfârșit un glosar cu termeni importanți.

Datorez dezvoltarea EFT tuturor cuplurilor pe care le-am consiliat de-a lungul anilor și le folosesc liber poveștile în această carte, schimbând nume și detalii pentru a le proteja intimitatea. Toate poveștile sunt compuse din mai multe cazuri și sunt simplificate pentru a reflecta adevărurile generale pe care le-am descoperit de la miile de cupluri pe care le-am consiliat. Veți învăța din ele la fel cum am învățat și eu. Această carte este încercarea mea de a transmite mai departe aceste cunoștințe.

Am început să consiliez cupluri prin anii 1980. Mi se pare uimitor că, douăzeci și cinci de ani mai târziu, încă simt același entuziasm plin de pasiune când mă așez în cabinet pentru a lucra cu un cuplu. Încă mă încântă momentul în care partenerii își înțeleg deodată mesajele spuse din inimă și își asumă riscuri pentru a se apropia unul de celălalt. Lupta și determinarea lor mă iluminează și mă inspiră zilnic să-mi păstrez vii propriile legături prețioase cu alții.

Cu toții trăim drama apropierii și detașării. Acum o putem face înțelegând lucrurile. Sper că această carte te va ajuta să îți transformi relația într-o aventură glorioasă. Călătoria prezentată în aceste pagini a reprezentat întocmai acest lucru pentru mine.

„Dragostea este tot ceea ce se zicea a fi...", a scris Erica Jong. „Chiar merită să lupți pentru ea, să fii curajos pentru ea, să riști totul pentru ea. Și problema e că, dacă nu riști deloc, riscul tău e și mai mare." Sunt întru totul de acord.

PARTEA ÎNTÂI

O nouă lumină asupra iubirii

Iubirea – dintr-o perspectivă revoluționară

„Trăim unul la adăpostul celuilalt."

– zicală celtică

Iubirea este, poate, cel mai folosit și cel mai puternic cuvânt. Scriem volume întregi despre ea, creionăm poeme despre ea. Cântăm despre ea și ne rugăm pentru ea. Purtăm războaie în numele ei (vezi Elena din Troia) și construim monumente în cinstea ei (vezi Taj Mahal). Suntem în al nouălea cer atunci când o declarăm – „Te iubesc!" – și ne prăbușim atunci când se destramă – „Nu te mai iubesc!". Ne gândim la ea și vorbim despre ea – la nesfârșit.

Dar ce este ea, cu adevărat?

Oamenii de știință și specialiștii s-au străduit timp de secole să îi găsească definiții și să o înțeleagă. Pentru unii observatori cu sânge rece, iubirea este o alianță cu beneficii mutuale, bazată pe schimburi de favoruri, o înțelegere în care oferi și primești. Alții, mai înclinați spre istorie, o privesc ca pe un obicei social sentimental creat de trubadurii din Franța secolului al XIII-lea. Biologii și antropologii o privesc ca pe o strategie care asigură transmiterea genelor și creșterea vlăstarelor.

Însă, pentru majoritatea oamenilor, iubirea a fost şi rămâne o emoţie mistică imprecisă, deschisă descrierii, dar care nu se lasă definită. În secolul al XVIII-lea, Benjamin Franklin, un student strălucit în multe domenii, nu vedea iubirea decât ca fiind „schimbătoare, vremelnică şi accidentală". De curând, Marilyn Yalom, în lucrarea sa ştiinţifică despre istoria soţiilor, s-a dat bătută şi a numit iubirea un „amestec intoxicant de sex şi sentiment, pe care nimeni nu îl poate defini". Felul în care mama mea, o cârciumăreasă britanică, descria iubirea drept „cinci minute distractive" este tot atât de competent, chiar dacă ceva mai cinic.

Astăzi însă, nu ne mai putem permite să definim iubirea drept o forţă misterioasă, aflată dincolo de sfera cunoştinţelor noastre. A devenit prea importantă. De bine sau de rău, în secolul XXI, o relaţie de dragoste a devenit relaţia emoţională *centrală* în vieţile celor mai mulţi oameni.

Unul dintre motive este că trăim din ce în ce mai mult în izolare socială. Scriitorul Robert Putnam arată în cartea sa, *Bowling Alone* (*Singur la bowling)*, că suferim de pe urma unei pierderi periculoase a „capitalului social". (Acest termen a fost inventat în 1916 de către un pedagog din Virginia, care a observat ajutorul, compasiunea şi înfrăţirea pe care şi le ofereau vecinii continuu.) Majoritatea dintre noi nu mai locuim în comunităţi care să ne sprijine, cu familiile în care ne-am născut sau prietenii din copilărie alături. Lucrăm din ce în ce mai multe ore, facem naveta pe distanţe din ce în ce mai mari şi, astfel, avem din ce în ce mai puţine oportunităţi de a dezvolta relaţii apropiate.

Cel mai adesea, cuplurile pe care le consiliez în cabinetul meu trăiesc într-o comunitate formată din doar două persoane. Majoritatea oamenilor care au răspuns la un sondaj din 2006 al Fundaţiei Naţionale de Ştiinţă au raportat că numărul de persoane din cercul lor de confidenţi este în scădere, iar un număr din ce în ce mai mare de oameni afirmă că nu au pe absolut nimeni în care să aibă încredere. După cum spune poetul irlandez John O'Donohue: „O singurătate imensă şi grea se aşterne ca o iarnă de gheaţă peste atât de mulţi oameni."

Inevitabil, acum le cerem iubiților noștri aceeași legătură emoțională și același sentiment al apartenenței pe care bunica mea le putea obține de la un sat întreg. Ceea ce agravează asta este celebrarea, hrănită de cultura noastră populară, a iubirii romantice. Filmele, precum și telenovelele și dramele de la televizor ne suprasaturează cu imagini ale iubirii romantice prezentate drept alfa și omega relațiilor, în timp ce ziarele, revistele și știrile TV prezintă cu aviditate actori și celebrități aflate fără încetare în căutarea romantismului și a iubirii. Așa că nu ar trebui să ne surprindă faptul că oamenii chestionați recent în SUA și Canada au apreciat o relație satisfăcătoare de dragoste ca fiind scopul lor numărul unu, înaintea succesului financiar și a unei cariere satisfăcătoare.

Așadar, este imperativ să înțelegem ce este iubirea, cum o putem face să existe și cum să o facem să dureze. Din fericire, în decursul ultimelor două decenii a apărut o percepție nouă, incitantă și revoluționară asupra iubirii.

Acum știm că iubirea reprezintă, de fapt, punctul suprem al evoluției, cel mai puternic mecanism de supraviețuire a speciei umane. Nu pentru că ne determină să ne împerechem și să ne reproducem. Reușim să ne împerechem și fără iubire! Ci pentru că iubirea ne face să ne legăm emoțional de câțiva oameni prețioși care ne oferă un refugiu în fața furtunilor vieții. Iubirea este arca noastră, creată să ofere protecție emoțională ca să putem face față suișurilor și coborâșurilor existenței.

Acest impuls de a ne atașa emoțional – de a găsi pe cineva spre care să ne putem îndrepta și căruia să-i putem spune „Ține-mă strâns în brațe" – este adânc înrădăcinat în genele și corpurile noastre. Este fundamental pentru viață, sănătate și fericire în aceeași măsură ca impulsurile de a căuta hrană, adăpost sau sex. Avem nevoie de atașamente emoționale cu câțiva oameni de neînlocuit pentru a fi sănătoși fizic și mental – pentru a supraviețui.

O NOUĂ TEORIE A ATAȘAMENTULUI

Indicii privind adevăratul scop al iubirii există de multă vreme. În anii 1760, un episcop spaniol le scria superiorilor săi din Roma că a observat cum copiii din orfelinate, deși aveau adăpost și hrană, „mureau adesea de tristețe". În anii 1930 și 1940, pe holurile spitalelor americane, copiii orfani, privați doar de atingere și contact emoțional, mureau în masă. De asemenea, psihiatrii au început să identifice copii care erau sănătoși din punct de vedere fizic, dar păreau apatici, insensibili și incapabili să rezoneze cu alții. David Levy, raportându-și observațiile într-un articol din 1937 din *American Journal of Psychiatry*, a atribuit comportamentul acestor tineri „înfometării emoționale". În anii 1940, analistul american René Spitz a creat sintagma „eșecul de a prospera" pentru a descrie copiii separați de părinți, copleșiți de o jale care-i topea.

Dar lui John Bowlby, un psihiatru britanic, i-a revenit rolul de a-și da seama ce se întâmpla exact. Dă-mi voie să fiu sinceră. Ca psiholog și ca om, dacă ar fi să dau un premiu pentru cel mai bun set de idei pe care l-a avut cineva vreodată, i l-aș acorda, fără ezitare, lui John Bowlby, înaintea lui Freud sau a oricui altcuiva din domeniul înțelegerii oamenilor. El este cel care a preluat ițele observațiilor și rapoartelor și le-a împletit într-o teorie coerentă și magistrală a atașamentului.

Născut în 1907, Bowlby, fiu de baronet, a fost crescut mai ales de dădace și guvernante, după obiceiul aristocrației. Părinții săi i-au permis să li se alăture la cină după ce a împlinit doisprezece ani, și atunci numai pentru desert. A fost trimis la internat și apoi a urmat cursurile Colegiului Trinity din Cambridge. Viața lui Bowlby s-a îndepărtat de tradiție când s-a oferit să lucreze ca voluntar în școlile rezidențiale inovatoare pentru copiii neadaptați emoțional, care erau înființate de vizionari precum A.S. Neill. Aceste școli se concentrau pe oferirea de sprijin emoțional mai degrabă decât pe obișnuita disciplină severă.

Intrigat de experiențele sale, Bowlby s-a înscris la facultatea de medicină și apoi a început pregătirea psihiatrică, ce presupunea și șapte ani de psihanaliză. Analistul său se pare că l-a considerat un pacient dificil. Influențat de mentori ca Ronald Fairbairn, care susțineau că Freud subestimase nevoia de interacțiune cu alți oameni, Bowlby s-a răzvrătit împotriva convingerii specialiștilor din domeniu, potrivit căreia problemele pacienților își aveau sursa în conflictele lor interioare și în fanteziile inconștiente. Bowlby insista că problemele erau, în mare parte, exterioare, avându-și rădăcinile în relații reale cu oameni reali.

Lucrând cu tineri cu tulburări, la Clinicile de Îndrumare a Copilului din Londra, a început să creadă că relațiile proaste cu părinții le lăsaseră acestora numai câteva căi defectuoase de a-și gestiona sentimentele și nevoile de bază. Mai târziu, în 1938, ca medic clinician începător, sub supravegherea reputatului analist Melanie Klein, lui Bowlby i s-a desemnat un tânăr hiperactiv care avea o mamă extrem de anxioasă. Nu i-a fost permis să discute însă și cu mama, dat fiind faptul că doar proiecțiile și fanteziile copilului erau considerate de interes. Asta l-a înfuriat pe Bowlby. Experiența sa l-a îndemnat să își formuleze propria teorie, și anume că privarea emoțională timpurie și calitatea legăturii cu oamenii iubiți sunt esențiale în dezvoltarea personalității și în formarea modalității uzuale în care un individ va relaționa cu alții.

În 1944, Bowlby a publicat prima lucrare despre terapia de familie, *Fourty-four Juvenile Thieves* (*Patruzeci și patru de hoți minori*), în care a notat că „în spatele măștii indiferenței există nefericire fără margini, și în spatele aparentei insensibilități, disperare". Tinerii de care era responsabil Bowlby încremeniseră într-o atitudine de tipul „Nu voi mai fi rănit niciodată" și erau paralizați de disperare și furie.

După al Doilea Război Mondial, Organizația Mondială a Sănătății i-a cerut lui Bowlby să realizeze un studiu asupra copiilor europeni rămași orfani și fără cămin în urma conflictului. Descoperirile făcute i-au confirmat credința în realitatea înfometării emoționale, precum și convingerea că a avea parte de

contact iubitor este la fel de important ca hrana fizică. Odată cu studiile şi observaţiile sale, Bowlby a fost impresionat de ideile lui Charles Darwin, conform cărora selecţia naturală favorizează răspunsuri ce ajută supravieţuirea. Bowlby a ajuns la concluzia că a păstra oamenii importanţi aproape este o tehnică de supravieţuire genială, înrădăcinată prin evoluţie.

Teoria lui Bowlby a fost respinsă radical şi zgomotos. Ba chiar Bowlby a fost aproape exclus din Societatea Britanică de Psihanaliză. Înţelepciunea convenţională susţinea că atunci când mamele şi alţi membri ai familiei îi cocoloşeau pe copii, aceştia deveneau apoi nişte tineri lipicioşi, prea dependenţi, şi ulterior, adulţi incompetenţi. Să păstrezi o distanţă raţională antiseptică este calea potrivită de a creşte copiii. Acea poziţie obiectivă era susţinută chiar şi când tinerii sufereau şi erau bolnavi fizic. În era lui Bowlby, părinţilor nu le era permis să stea în spital cu fiicele şi fiii lor bolnavi; trebuiau să lase copiii la uşă.

În 1951, Bowlby şi un tânăr asistent social, James Robertson, au făcut un film numit *A Two-Year-Old Goes to Hospital* (*O copilă de doi ani merge la spital*), arătând detaliat protestul furios, teroarea şi disperarea fetiţei de a fi lăsată singură într-un spital. Robertson a prezentat filmul în faţa Societăţii Regale de Medicină din Londra, în speranţa că medicii vor înţelege stresul la care este supus un copil atunci când este separat de cei dragi, precum şi nevoia lui de conexiune şi consolare. Filmul a fost respins ca fiind o înşelăciune şi aproape interzis. În anii 1960, în Anglia şi Statele Unite, părinţilor încă le era permis, în mod obişnuit, să îşi viziteze copiii spitalizaţi, pentru numai o oră pe săptămână.

Bowlby trebuia să găsească o altă cale de a dovedi lumii ceea ce ştia în inima sa. O cercetătoare canadiană, Mary Ainsworth, care a devenit asistenta sa, i-a arătat cum să facă asta. A imaginat un experiment foarte simplu pentru a observa cele patru comportamente despre care ea şi Bowlby credeau că erau fundamentale în ataşament: monitorizăm şi menţinem apropierea emoţională şi fizică cu persoana dragă; contactăm acea persoană când suntem nesiguri, supăraţi sau când ne simţim deprimaţi; ne e dor de

această persoană când suntem departe; contăm pe acea persoană că va fi acolo pentru noi atunci când plecăm în lume și explorăm.

Experimentul s-a numit Situația Ciudată și a generat literalmente mii de studii științifice și a revoluționat psihologia dezvoltării. Un cercetător invită o mamă și un copil într-o cameră care nu le este familiară. După câteva minute, mama lasă copilul singur cu cercetătorul, care încearcă să ofere consolare dacă e nevoie. După trei minute, mama se întoarce. Separarea și reunirea sunt repetate încă o dată.

Majoritatea copiilor sunt supărați când mamele lor pleacă; se agită, plâng, aruncă jucăriile. Unii, în schimb, se dovedesc mai flexibili emoțional. Se liniștesc rapid și eficient, restabilesc cu ușurință o legătură cu mamele lor când acestea se întorc și reîncep imediat să se joace, în timp ce se asigură că mamele lor sunt încă acolo. Par încrezători că mamele lor vor fi acolo dacă e nevoie. Puștii mai puțin rezistenți, în schimb, sunt fie îngrijorați și agresivi, fie detașați și distanți la întoarcerea mamelor lor. Copiii care se pot liniști singuri au de obicei mame mai calde și mai receptive, în timp ce mamele copiilor furioși sunt imprevizibile în comportament, iar mamele copiilor detașați sunt mai reci și indiferente. În aceste studii simple ale detașării și restabilirii unei legături, Bowlby a văzut dragostea în acțiune și a început să îi codifice tiparele.

Teoria lui Bowlby a căpătat chiar mai multă valoare câțiva ani mai târziu, când acesta a lansat o faimoasă trilogie despre atașamentul uman, separare și pierdere. Colegul său, Harry Harlow, psiholog la Universitatea din Wisconsin, a atras, la rândul său, atenția asupra puterii a ceea ce el numea „consolare prin contact", prin raportarea propriei sale cercetări dramatice, pe maimuțe tinere, separate de mamele lor la naștere. A descoperit că puii izolați erau atât de înfometați să simtă o legătură, încât, atunci când li se dădea de ales între o „mamă" făcută din sârmă, care oferea mâncare, și o mamă dintr-o textilă moale, care nu avea de mâncare, aceștia alegeau aproape de fiecare dată cârpa moale. În general, experimentele lui Harlow au arătat toxicitatea

izolării timpurii: primatele tinere sănătoase fizic care erau separate de mamele lor în timpul primului an de viaţă deveneau adulţi infirmi din punct de vedere social. Maimuţele eşuau în a dezvolta abilitatea de a rezolva probleme şi a înţelege îndemnurile sociale ale altora. Deveneau deprimate, autodistructive şi incapabile să se împerecheze.

Teoria ataşamentului, la început ridiculizată şi disprețuită, a revoluţionalizat în cele din urmă metodele de creştere a copiilor din America de Nord. (Acum, când pot să dorm lângă patul copilului meu în timp ce acesta îşi revine după o operaţie de apendicită, îi mulţumesc lui John Bowlby.) Astăzi este general acceptat că micuţii au o nevoie profundă de apropiere fizică şi emoţională sigură şi continuă şi că, dacă ignorăm acest lucru, costul va fi foarte mare.

IUBIREA ȘI ADULȚII

Bowlby a murit în 1990. Nu a trăit să vadă a doua revoluţie aprinsă de scânteia muncii sale: aplicarea teoriei ataşamentului în iubirea adultă. Bowlby însuşi susţinuse că adulţii au aceeaşi nevoie de ataşament – studiase văduvele celui de-al Doilea Război Mondial şi descoperise că afişau tipare comportamentale similare cu acelea ale tinerilor fără adăpost – şi că această nevoie reprezintă forţa care modelează relaţiile adulte. Dar, din nou, ideile i-au fost respinse. Nimeni nu se aştepta ca un englez conservator şi rezervat din aristocraţie să dezlege ghicitoarea iubirii romantice! Şi, oricum, credeam că ştim deja tot ce este de ştiut despre iubire. Iubirea este pur şi simplu o pasiune sexuală mascată şi de scurtă durată, instinctul primar despre care vorbeşte Freud, frumos îmbrăcat. Sau un tip de nevoie imatură de a te baza pe alţii. Or, iubirea este o poziţie morală – un sacrificiu de sine, în care este vorba mai degrabă despre a dărui, decât de a avea nevoie sau de a primi.

Dar, cel mai important, perspectiva atașamentului în ceea ce privește iubirea a fost și poate încă este în total dezacord cu ideile sociale și psihologice ale culturii noastre referitoare la perioada adultă, potrivit cărora maturitatea presupune să fii independent și autonom. Noțiunea războinicului invincibil care înfruntă de unul singur viața și pericolul este de mult înrădăcinată în cultura noastră. Gândește-te la James Bond, simbolul omului invincibil, încă popular după patru decenii. Psihologii folosesc cuvinte precum *nediferențiat*, *codependent*, *simbiotic* sau chiar *contopit* pentru a descrie oamenii care par incapabili de a fi autonomi sau de a se afirma tranșant prin raport cu ceilalți. În schimb, Bowlby vorbea despre „dependența eficientă" și spunea că a fi capabil să recurgi la alții pentru sprijin emoțional, „din leagăn până-n mormânt", este o dovadă și totodată o sursă de putere.

Cercetările care documentează atașamentul adult au început chiar înainte de moartea lui Bowlby. Psihologii sociali Phil Shaver și Cindy Hazan, pe atunci la Universitatea din Denver, au decis să le adreseze bărbaților și femeilor întrebări despre relațiile lor de iubire, pentru a vedea dacă prezentau aceleași răspunsuri și tipare ca mamele și copiii. Au creat un test pe tema iubirii, care a fost publicat în ziarul local *Rocky Mountain News*. În răspunsurile lor, adulții au vorbit despre nevoia lor de a simți apropiere emoțională din partea persoanei iubite, voind să fie siguri că iubiții lor le vor răspunde când sunt supărați, suferind când se simțeau separați sau înstrăinați de persoana iubită și simțindu-se mai încrezători să exploreze lumea când știau că persoana iubită le păzește spatele. Au indicat, de asemenea, diferite maniere de a se comporta cu partenerii lor. Când se simțeau în siguranță cu omul iubit, puteau comunica și relaționa ușor; când se simțeau nesiguri, fie deveneau îngrijorați, furioși sau manipulatori, fie evitau cu totul contactul și rămâneau distanți. Adică exact ce descoperiseră Bowlby și Ainsworth la mame și copii.

Hazan și Shaver au continuat cu studii formale serioase, care au întărit descoperirile testului și teoriile lui Bowlby. Munca lor a declanșat o avalanșă de cercetări. Sute de studii validează acum prezicerile lui Bowlby privind atașamentul adult și le vei găsi

citate în această carte. Concluzia generală: un sentiment de legătură sigură între partenerii implicați într-o relație romantică este cheia în relațiile de iubire pozitive și o sursă uriașă de putere pentru indivizii ce au acele relații. Unele dintre cele mai semnificative descoperiri:

- Când ne simțim în siguranță în general, adică ne simțim confortabil cu apropierea și încrezători în legătură cu faptul că putem depinde de cei dragi, suntem mai buni în a căuta sprijin – și mai buni în a-l oferi. Într-un studiu al psihologului Jeff Simpson, de la Universitatea din Minnesota, toate cele optzeci și trei de cupluri intervievate au completat chestionare despre relațiile lor și apoi s-au instalat într-o cameră. Partenera a fost avertizată că va participa curând la o activitate ce i-ar îngrijora pe majoritatea oamenilor (activitatea nu a fost menționată). Femeile care s-au descris în chestionare ca simțindu-se sigure în relațiile de iubire au fost capabile să își împărtășească deschis nefericirea în legătură cu provocarea ce urma și să ceară sprijin de la partenerii lor. Femeile care își negau în general nevoile de atașament și evitau apropierea se retrăgeau și mai mult în aceste momente. Bărbații le-au răspuns partenerelor în două feluri: cei care s-au descris ca fiind siguri în relații le-au sprijinit mai mult decât de obicei, atingându-și partenerele și zâmbindu-le și oferindu-le consolare; cei care s-au descris ca simțindu-se inconfortabil în privința nevoii lor de atașament au devenit, în mod vizibil, mai puțin înțelegători atunci când partenerele lor și-au exprimat nevoile, subestimând îngrijorarea acestora, arătând mai puțină căldură și atingându-le mai puțin.
- Când simțim că legătura cu partenerii noștri este securizată, suportăm mai bine rănile pe care aceștia, inevitabil, ni le provoacă și este mai puțin probabil să ne manifestăm ostilitatea în mod agresiv atunci când ne supărăm pe ei. Mario Mikulincer de la Universitatea Bar-Ilan din Israel a condus o serie de studii în care participanții erau întrebați cât de uniți se simțeau în relații și cum își

gestionau furia atunci când se iveau conflicte. Le-a fost monitorizat pulsul în timp ce răspundeau la scenarii cu cupluri aflate în conflict. Cei care se simțeau apropiați de partenerii lor și care se puteau baza pe ei au declarat că se simțeau mai puțin furioși pe partenerii lor și că îi bănuiau mai puțin de intenții malițioase. S-au descris ca exprimând furia într-o manieră mai controlată și au exprimat scopuri pozitive, cum ar fi rezolvarea problemelor și refacerea legăturii cu partenerii lor.

- Legătura sigură cu un om drag te întărește. Într-un grup de studii, Mikulincer a arătat că, atunci când ne simțim într-o relație sigură cu alții, ne înțelegem mai bine pe noi înșine și ne plăcem mai mult. Când le-a fost dată o listă de adjective cu care să se descrie, oamenii mai încrezători au ales trăsături pozitive. Iar, când au fost întrebați despre punctele lor slabe, au spus imediat că nu erau aproape de idealurile lor, dar tot se simțeau bine în pielea lor.

Mikulincer a descoperit, de asemenea, așa cum a anticipat Bowlby, că adulții aflați într-o relație sigură manifestau mai multă curiozitate și erau mai deschiși la informații noi. Se simțeau confortabil în situații echivoce, spunând că le plăceau întrebările la care se putea răspunde în feluri variate. Într-una dintre cerințe, li s-a descris comportamentul unei persoane și li s-a solicitat să evalueze trăsăturile pozitive și negative ale persoanei respective. Participanții aflați într-un cuplu solid au asimilat mai ușor noua informație despre acea persoană și și-au revizuit evaluările. Deschiderea către experiențe noi și flexibilitatea convingerilor pare să fie mai ușoară atunci când ne simțim în siguranță și puternic conectați cu alții. Curiozitatea vine dintr-un sentiment de siguranță; rigiditatea, din nevoia de a fi vigilent la posibile amenințări.

- Cu cât putem apela mai mult la partenerii noștri, cu atât putem fi mai distincți și mai independenți. Cu toate că acest lucru se face nevăzut în fața crezului autonomiei, al

culturii noastre, psihologul Brooke Feeney de la Universitatea Carnegie Mellon din Pittsburgh l-a descoperit în urma observației a 280 de cupluri. Cei care simțeau că nevoile le erau acceptate de partenerii lor erau mai siguri în ceea ce privește rezolvarea problemelor pe cont propriu și era mai probabil să își atingă cu succes propriile scopuri.

O ABUNDENȚĂ DE DOVEZI

Toate domeniile științifice ne arată foarte clar că nu suntem niște simple animale sociale, ci animale care au nevoie de un tip special de apropiere față de ceilalți și că negăm acest lucru pe propriul risc. Într-adevăr, istoricii au observat de mult că, în taberele morții din al Doilea Război Mondial, unitatea de supraviețuire era perechea, nu individul solitar. Se știe, de asemenea, că femeile și bărbații căsătoriți au în general vieți mai lungi decât semenii lor care trăiesc singuri.

Să ai legături apropiate cu alții este vital pentru fiecare aspect al sănătății noastre – mentală, emoțională și fizică. Louise Hawkley, de la Centrul de Neuroștiință Cognitivă și Socială al Universității din Chicago, a calculat că singurătatea crește tensiunea arterială până în punctul în care riscul de atac de cord și atac cerebral se dublează. Sociologul James House de la Universitatea din Michigan face cunoscut faptul că izolarea emoțională este mult mai periculoasă pentru sănătate decât fumatul sau hipertensiunea arterială, or, în privința celor din urmă avertizăm pe toată lumea în ziua de azi! Poate că aceste descoperiri reflectă vechea zicală: „Suferința este garantată; suferința în singurătate este intolerabilă."

Dar nu contează numai dacă avem sau nu relații apropiate în viețile noastre – calitatea acestor relații contează și ea. Relațiile negative ne subminează sănătatea. În Cleveland, cercetătorii de la Universitatea Case Western Reserve i-au întrebat pe bărbații cu un istoric de angină pectorală și hipertensiune arterială: „Soția

dvs. vă arată afecțiune?" Cei care au răspuns „Nu" au suferit de aproape două ori mai multe episoade de angină pectorală în următorii cinci ani decât cei care au răspuns „Da". Și în cazul femeilor, inima este afectată. E mult mai probabil ca femeile care își percep căsniciile ca fiind încordate și care au frecvent interacțiuni ostile cu partenerii lor să aibă tensiune arterială semnificativ crescută și niveluri mai ridicate de hormoni de stres comparativ cu femeile din căsnicii fericite. Încă un studiu a descoperit că femeile care au avut un atac de cord prezentau un risc de trei ori mai mare să mai aibă unul dacă în căsnicia lor exista discordie.

La bărbații și femeile cu insuficiență cardiacă congestivă, starea căsniciei pacientului reprezintă un indicator al supraviețuirii după patru ani la fel de precis ca severitatea simptomelor și gradul de degenerare, conchide Jim Coyne, psiholog la Universitatea din Pennsylvania. Poeții care au transformat inima în simbolul iubirii ar zâmbi cu siguranță aflând concluzia oamenilor de știință, potrivit căreia puterea inimii nu poate fi separată de puterea relației lor de dragoste.

Suferința într-o relație ne afectează în mod negativ sistemul imunitar și hormonal și chiar capacitatea de a ne vindeca. Într-un experiment fascinant, psihologul Janice Kiecolt-Glaser de la Universitatea de Stat din Ohio le-a cerut partenerilor proaspăt căsătoriți să se certe, apoi le-a luat probe de sânge în orele următoare. A descoperit că, cu cât partenerii erau mai ostili și disprețuitori, cu atât era mai ridicat nivelul de hormoni de stres și mai slăbit sistemul imunitar. Efectele s-au menținut chiar și douăzeci și patru de ore. Într-un studiu încă și mai uluitor, Kiecolt-Glaser a folosit o pompă de aspirație ca să producă mici bășici pe mâinile voluntarelor, apoi le-a cerut să se certe cu soții lor. Cu cât era mai urâtă cearta, cu atât mai mult dura ca pielea femeilor să se vindece.

Calitatea relațiilor noastre de dragoste este, de asemenea, un factor important în ceea ce privește gradul de sănătate mentală și emoțională. În societățile cele mai prospere, se poate vorbi despre o epidemie de anxietate și depresie. Conflictul cu oamenii

dragi şi critica ostilă din partea lor ne accentuează nesiguranţa de sine şi creează un sentiment de neajutorare, factori declanşatori clasici ai depresiei. Avem nevoie de validare de la oamenii dragi nouă. Cercetătorii spun că suferinţa maritală creşte de zece ori riscul de depresie!

Acestea sunt veştile proaste – dar există şi veşti bune.

Sute de studii arată astăzi că relaţiile pozitive de dragoste ne protejează de stres şi ne ajută să facem faţă mai bine provocărilor şi traumelor vieţii. Cercetătorii din Israel raportează că cuplurile cu un ataşament emoţional sigur sunt mult mai capabile să se descurce în situaţii de pericol, precum atacurile cu rachete Scud, decât cuplurile mai puţin sudate. Cele dintâi sunt mai puţin anxioase şi au mai puţine probleme fizice după atacuri.

Să ţinem pur şi simplu de mână un partener iubitor ne poate influenţa profund, calmând literalmente neuronii surescitaţi din creier. Psihologul Jim Coan de la Universitatea din Virginia le-a spus pacientelor cărora li se făcea un RMN cerebral că, atunci când se aprinde luminiţa roşie a aparatului, s-ar putea să primească un mic şoc electric în picioare – sau s-ar putea să nu. Această informaţie a activat centrele de stres de la nivelul creierului pacientelor. Dar, când partenerii le ţineau de mână, pacientele înregistrau mai puţin stres. Când primeau şocuri, simţeau mai puţină durere. Acest efect a fost în mod evident mai puternic în relaţiile cele mai fericite, în care partenerii aveau punctaje mari în ceea ce priveşte satisfacţia şi pe care cercetătorii le numeau Supercupluri. Contactul cu un partener iubitor acţionează literalmente ca un scut împotriva şocului, stresului şi durerii.

Oamenii pe care îi iubim, afirmă Coan, sunt *regulatorii ascunşi* ai proceselor noastre corporale şi ai vieţii noastre emoţionale. Când dragostea nu funcţionează, suntem răniţi. Într-adevăr, „sentimente rănite" este o sintagmă precisă, conform psihologului Naomi Eisenberger de la Universitatea din California. Studiile sale în imagistica creierului arată că respingerea şi excluderea activează aceleaşi circuite în aceeaşi parte a creierului, cortexul cingular anterior, ca durerea fizică. De fapt, această parte a

creierului se activează de fiecare dată când suntem separați emoțional de cei dragi nouă. Când am citit acest studiu, mi-am amintit că, la rândul meu, am fost șocată de propria trăire fizică a suferinței. După ce am aflat că murise mama, m-am simțit zdrobită, de parcă fusesem literalmente lovită de un camion. Iar, atunci când suntem apropiați de partenerii noștri, când îi ținem în brațe sau facem dragoste cu ei, suntem inundați de „hormonii de îmbrățișare", ocitocina și vasopresina. Acești hormoni par să activeze centrele „recompensei" din creier, inundându-ne de calm și substanțe chimice ale fericirii, precum dopamina, și oprind hormonii de stres, precum cortizolul.

Am făcut pași importanți în înțelegerea iubirii și a importanței sale. În 1939, femeile puneau iubirea pe al cincilea loc ca factor în alegerea unui partener. În anii 1990, iubirea ajunsese în capul listei atât pentru femei, cât *și* pentru bărbați. Iar studenții din ziua de azi spun că așteptarea lor cheie de la căsnicie este „siguranța emoțională".

Iubirea nu este cireașa de pe tortul vieții. Este o nevoie primară fundamentală, ca oxigenul sau apa. Odată ce înțelegem și acceptăm acest lucru, putem ajunge mai ușor la miezul problemelor din relații.

Unde s-a dus dragostea noastră? Pierderea legăturii emoționale

„Nu suntem nicicând mai vulnerabili decât atunci când iubim."

– Sigmund Freud

– Principala problemă e că Sally pur și simplu nu știe nimic despre bani, declară Jay. E foarte emotivă și are o problemă cu încrederea în mine și cu a mă lăsa să-i gestionez.

— Da, sigur, explodează Sally. Ca de obicei, eu sunt problema. De parcă tu chiar ai înțelege banii! Tocmai am fost și-am cumpărat mașina aia ridicolă pe care o voiai. Mașină de care nu avem nevoie și pe care nu ne-o permitem. Faci pur și simplu ce vrei. Oricum părerea mea nu contează pentru tine. De fapt, eu nu contez pentru tine, punct.

Chris este un „părinte crud, rigid și nepăsător", acuză Jane.

— Copiii au nevoie să ai grijă de ei, știi. Au nevoie de atenția ta, nu doar de regulile tale!

Chris își întoarce privirea. Vorbește calm despre nevoia de disciplină și o acuză pe Jane că nu știe cum să impună limite. Se

ceartă, aruncând vina de la unul la altul. Într-un final, Jane îşi acoperă faţa cu mâinile şi suspină:

— Pur şi simplu nu mai ştiu cine eşti. Eşti ca un străin.

Din nou, Chris îşi întoarce privirea.

Nat şi Carrie stau cufundaţi într-o tăcere îndărătnică, până când Carrie cedează şi începe să se plângă de cât de şocată şi trădată se simte după aventura lui Nat. Nat, cu un aer frustrat, enumeră motivele care l-au condus la o aventură.

— Ţi-am spus iar şi iar de ce s-a întâmplat. Am recunoscut. Şi, zău, a fost acum doi ani! E în trecut! Nu e timpul să treci peste şi să mă ierţi?

— Nu cunoşti înţelesul *recunoaşterii*, ţipă Carrie.

Apoi vocea ei se transformă într-o şoaptă:

— Nu îţi pasă de mine, de durerea mea. Vrei doar ca totul să fie la fel cum a fost.

Ea începe să plângă, el îşi pleacă privirea.

Întreb partenerii din fiecare cuplu care consideră ei că ar fi problema de bază în relaţia lor şi care ar putea fi soluţia. Ei se gândesc puţin, apoi îşi spun părerea. Sally spune că Jay este prea manipulator; trebuie să fie învăţat cum să împartă puterea mai echitabil. Chris sugerează că el şi Jane au personalităţi atât de diferite, încât este imposibil să cadă de acord asupra unui mod de creştere a copiilor. Ar putea rezolva problema urmând un curs de creştere a copiilor ţinut de un „expert". Nat este convins că soţia lui are o inhibiţie sexuală. Poate că ar trebui să se ducă la un terapeut sexual, astfel încât să poată din nou să fie fericiţi în dormitor.

Aceste cupluri încearcă din greu să îşi înţeleagă suferinţa, dar nu reuşesc să pună punctul pe i. Mulţi terapeuţi ar fi de acord că explicaţiile lor sunt doar vârful aisbergului, creasta tangibilă, superficială a unui număr uriaş de probleme. Deci, care este „adevărata problemă" ce zace dedesubt?

Dacă aş întreba terapeuţii, mulţi ar spune că aceste cupluri sunt prinse în lupte distructive pentru putere sau în tipare de luptă caustice şi că ceea ce trebuie să facă este să înveţe cum să

negocieze și să își îmbunătățească abilitățile de comunicare. Dar nici consilierii nu văd miezul problemei. Doar au coborât din vârful aisbergului la suprafața apei.

Trebuie să ne scufundăm în adâncuri pentru a descoperi problema de bază: aceste cupluri s-au detașat emoțional; partenerii nu se simt în siguranță unul cu altul din punct de vedere emoțional. Ceea ce cuplurile și terapeuții nu văd adeseori este că majoritatea certurilor sunt de fapt proteste față de detașarea emoțională. Dincolo de toată această suferință, în profunzime, partenerii se întreabă unul pe altul: *Mă pot baza pe tine, pot depinde de tine? Ești acolo pentru mine? Îmi vei răspunde când am nevoie, când apelez la tine? Contez pentru tine? Sunt prețuit și acceptat de tine? Ai nevoie de mine, contezi pe mine?* Furia, critica, pretențiile sunt de fapt strigăte de ajutor îndreptate către oamenii iubiți, strigăte menite să le miște inimile, prin care să-și recapete emoțional partenerii și să restabilească sentimentul unei legături sigure.

O PANICĂ PRIMARĂ

Teoria atașamentului ne învață că persoana dragă este adăpostul nostru în viață. Când acea persoană nu este disponibilă sau receptivă din punct de vedere emoțional, ne aflăm într-o situație similară cu aceea de a fi lăsați afară în frig, singuri și neajutorați. Suntem asaltați de emoții – furie, tristețe, durere și, mai presus de toate, frică. Deloc surprinzător, dacă ne amintim că frica este sistemul nostru înnăscut de alarmă; se aprinde când supraviețuirea noastră este amenințată. Pierderea legăturii cu persoana iubită ne pune în pericol sentimentul de siguranță. Alarma se declanșează în amigdala cerebrală, sau în Centrul Fricii, așa cum l-a numit neurologul Joseph LeDoux de la Centrul pentru Știința Neurală de la Universitatea din New York. Această zonă în formă de migdală din creierul mijlociu declanșează un răspuns automat. Nu gândim; simțim, acționăm.

Cu toţii simţim frică atunci când avem neînţelegeri sau certuri cu partenerii noştri. Dar, pentru aceia dintre noi cu legături sigure, este un semnal trecător. Frica este rapid şi uşor redusă la tăcere când realizăm că nu este o ameninţare reală sau că partenerul nostru ne va da din nou asigurările de care avem nevoie, dacă i-o cerem. În schimb, pentru aceia dintre noi cu legături mai slabe sau mai uzate, frica poate fi copleşitoare. Suntem înghiţiţi de ceea ce neurologul Jaak Panksepp de la Universitatea de stat din Washington numeşte „panica primară". Atunci facem în general unul din următoarele două lucruri: fie cerem prea mult şi devenim sufocanţi, în încercarea de a obţine consolare şi reasigurare de la partenerul nostru, fie ne retragem şi ne detaşăm, într-o încercare de a ne alina şi proteja. Indiferent care sunt cuvintele exacte, ceea ce spunem de fapt cu aceste reacţii este: „Observă-mă! Fii cu mine! Am nevoie de tine." Sau „Nu te voi lăsa să mă rănești. Mă voi calma, voi încerca să-mi păstrez controlul."

Aceste strategii menite să gestioneze frica de a pierde legătura sunt inconştiente, iar ele funcţionează, cel puţin la început. Dar, pe măsură ce partenerii care suferă recurg la ele din ce în ce mai frecvent, creează spirale vicioase de nesiguranţă, ce nu fac decât să-i împingă din ce în ce mai departe. Apar din ce în ce mai multe interacţiuni în care nici unul dintre parteneri nu se simte în siguranţă, ambii devin defensivi şi fiecare este lăsat să presupună ce e mai rău despre celălalt şi despre relaţia lor.

Dacă ne iubim partenerii, de ce nu ne ascultăm pur şi simplu unii altora strigătele de atenţie şi legătură şi nu răspundem cu afecţiune? Pentru că, în majoritatea timpului, nu suntem pe aceeaşi lungime de undă cu partenerii noştri. Suntem distraşi sau prinşi în propriile noastre planuri. Nu ştim cum să vorbim limbajul ataşamentului şi nu transmitem mesaje clare privind nevoile noastre sau nu arătăm cât de mult ne pasă. Adesea vorbim într-o doară, pentru că suntem ambivalenţi în legătură cu propriile noastre nevoi. Sau transmitem semnale că ne dorim o legătură întinată de furie şi frustrare, pentru că nu ne simţim încrezători şi siguri în relaţiile noastre. Sfârşim mai degrabă prin a pretinde, decât a ruga, ceea ce duce adesea mai degrabă la lupte de putere

decât la îmbrăţişări. Unii dintre noi încercăm să minimalizăm nevoia naturală de a fi apropiaţi emoţional, concentrându-ne, în schimb, pe acţiuni ce dau doar o expresie limitată nevoii noastre. Cea mai comună: focalizarea pe sex. Mesajele deghizate şi distorsionate nu ne lasă să ne exprimăm dorinţa pură şi îi determină pe iubiţii noştri să răspundă mai greu.

DEMONII DIALOGULUI

Cu cât partenerii se simt mai mult timp detaşaţi, cu atât mai nocive devin interacţiunile lor. Cercetătorii au identificat câteva astfel de tipare dăunătoare, cunoscute sub diverse denumiri. Eu le numesc, pe cele trei pe care le consider cele mai importante, „Demonii Dialogului". Ele sunt: „Găseşte Tipul Rău", „Polca Protestului" şi „Îngheaţă şi Fugi", şi vei afla mai mult despre ele în Conversaţia 1.

„Polca Protestului" este, de departe, tiparul dominant din acest trio. În acest dialog, un partener devine critic şi agresiv, iar celălalt, defensiv şi distant. Psihologul John Gottam de la Universitatea din Seattle, Washington, găseşte că cuplurile care rămân blocate în acest tipar în primii ani de căsnicie au şanse mai mari de 80% să divorţeze în patru sau cinci ani.

Hai să aruncăm o privire la un cuplu. Carol şi Jim au o dispută mai veche legată de faptul că el întârzie când stabilesc ceva. Într-o şedinţă din biroul meu, Carol îl cicăleşte pe Jim pentru ultima lui abatere: nu a ajuns la timp pentru seara în care programaseră să se uite la filme.

— Cum de întârzii mereu? îl provoacă ea. Nu contează pentru tine că avem o întâlnire, că aştept, că mă dezamăgeşti mereu?

Jim reacţionează cu răceală:

— Am fost prins cu altceva. Dar, dacă o să începi să mă baţi iar la cap, poate ar trebui să mergem acasă şi să uităm de întâlnire.

Carol ripostează şi enumeră toate celelalte ocazii în care Jim a întârziat. Jim începe să îi conteste „lista", apoi se opreşte şi se retrage într-o tăcere mormântală.

În această dispută nesfârşită, Jim şi Carol sunt prinşi în conţinutul certurilor lor. Când a fost ultima oară când a întârziat Jim? A fost cu numai o săptămână în urmă sau a fost acum câteva luni? Ei se precipită spre cele două fundături ale lui „ce s-a întâmplat de fapt" – a cui poveste este mai „exactă" şi cine e cel mai „vinovat". Sunt convinşi că problema trebuie să fie ori iresponsabilitatea lui, ori pisălogeala ei.

Adevărul, însă, este că nu contează de ce se ceartă. În altă şedinţă din biroul meu, Carol şi Jim au început să se certe în legătură cu reticenţa lui Jim de a vorbi despre relaţia lor.

— Să vorbim despre lucrurile astea ne face doar să ne certăm, declară Jim. Care e scopul? Ne învârtim în cerc. Devine frustrant. Şi oricum, până la urmă e vorba numai despre „defectele" mele. Mă simt mai apropiat când facem dragoste.

Carol clatină din cap.

— Nu vreau sex, atât timp cât nici măcar nu vorbim!

Ce s-a întâmplat aici? Calea atac-retragere a lui Carol şi Jim de a negocia problema lui cu „întârziatul" s-a răsfrânt asupra altor două probleme: „nu vorbim" şi „nu facem sex". Sunt prinşi într-o buclă groaznică, răspunsurile lor generând şi mai multe răspunsuri şi emoţii negative din partea celuilalt. Cu cât îl blamează mai mult Carol pe Jim, cu atât mai mult se retrage el. Şi cu cât se retrage el mai mult, cu atât mai frenetice şi răutăcioase devin atacurile ei.

În cele din urmă, nu va mai conta deloc *de ce* ne certăm. Când un cuplu ajunge în acest punct, întreaga relaţie ajunge să fie marcată de resentimente, precauţie şi distanţă. Vor vedea fiecare diferenţă, fiecare dezacord printr-un filtru negativ. Vor asculta cuvinte oarecare şi vor auzi o ameninţare. Vor vedea o acţiune ambiguă şi vor presupune ce-i mai rău. Vor fi măcinaţi de frici şi dubii catastrofale, vor fi în mod constant cu garda sus şi defensivi. Chiar dacă vor să se apropie, nu pot. Experienţa lui Jim este

definită perfect de titlul unui cântec al celor de la Notorious Cherry Bombs, *It's Hard to Kiss the Lips at Night that Chew Your Ass Out All Day Long* („E greu să săruți noaptea buzele care te bat la cap toată ziua").

Partenerii întrevăd uneori frânturi din Demonul Dialogului care a pus stăpânire pe ei – Jim îmi spune că „știe" că va auzi cum a dezamăgit-o pe Carol chiar înainte ca ea să vorbească, așa că a ridicat un „zid" ca să nu „ia foc" – dar tiparul a devenit atât de automat și de coercitiv, încât partenerii nu îl pot opri. Majoritatea cuplurilor, însă, nu sunt conștiente de tiparul care a pus stăpânire pe relația lor.

Furioși și frustrați, partenerii se chinuie să găsească o explicație. Decid că omul iubit este insensibil sau crud. Întorc vina în interior, spre ei.

— Poate că este ceva complet greșit la mine, îmi spune Carol. E exact cum spunea mama, sunt prea dificilă pentru a fi iubită.

Ei ajung la concluzia că nimeni nu este demn de încredere și că iubirea este o minciună.

Ideea că aceste spirale ale cererii-distanțării privesc doar panica de atașament este încă revoluționară pentru mulți psihologi și consilieri. Majoritatea colegilor care vin la mine în training au fost învățați să vadă conflictul în sine și luptele de putere ale cuplurilor ca fiind principalele probleme din relații. În consecință, s-au concentrat pe a-i învăța pe parteneri să-și dezvolte abilități de negociere și de comunicare, pentru a ține conflictul sub control. Dar asta tratează simptomele, nu boala. Îi învață pe oamenii prinși într-un nesfârșit dans al frustrării și distanței să schimbe pașii, când ceea ce trebuie să facă e să schimbe muzica.

— Nu-mi mai spune ce să fac, ordonă Jim.

Carol ia asta în calcul pentru o nanosecundă înainte de a răspunde cu furie:

— Când fac asta, tu nu faci nimic și nu ajungem nicăieri!

Putem inventa multe tehnici pentru a corecta diferite aspecte ale suferinței cuplurilor, dar, până nu înțelegem principiile fundamentale după care funcționează relațiile de dragoste, nu putem

înţelege cu adevărat problemele iubirii, şi nici nu putem oferi cuplurilor un ajutor cu efecte de durată. Tiparul cererii-retragerii nu este doar un obicei rău, ci reflectă o realitate mai profundă: astfel de cupluri sunt flămânde emoţional. Pierd sursa hranei lor emoţionale. Se simt private. Şi sunt disperate să îşi recapete acea hrană.

Până nu exprimăm nevoia fundamentală de conexiune şi frica de a o pierde, tehnicile standard – precum deprinderea abilităţilor de rezolvare a problemelor sau de comunicare, analizarea traumelor din copilărie sau luarea unui scurt răgaz – sunt nepotrivite şi ineficiente. Cuplurile fericite nu îşi vorbesc în maniere mai „abile" sau mai „înţelegătoare" decât cuplurile nefericite, a arătat Gottman. Nu se ascultă întotdeauna empatic şi nici nu înţeleg în ce fel trecutul fiecăruia a stat la temelia unor aşteptări problematice. Şi în biroul meu văd cupluri cu probleme care se exprimă uimitor de limpede şi arată o înţelegere excelentă a propriului lor comportament, în schimb nu pot vorbi cu partenerii lor într-un fel coerent atunci când tsunamiul emoţional loveşte. Clienta mea, Sally, îmi spune:

— Mă pricep destul de bine la vorbit, să ştii. Am mulţi prieteni. Sunt o fire pozitivă şi o bună ascultătoare. Dar, când ajungem la tăcerile astea lungi şi îngrozitoare, încercând să-mi amintesc ideile din weekendul de training marital, mă simt de parcă aş încerca să citesc un manual despre „cum să desfaci o paraşută" în timp ce sunt în cădere liberă.

Remediile standard nu tratează dorinţa nestăvilită de a avea o legătură emoţională sigură, nici lucrurile ce o ameninţă. Nu le arată cuplurilor cum să restabilească legătura sau cum să rămână unite. Tehnicile pe care partenerii învaţă să le aplice pot opri o ceartă, dar cu un preţ teribil. Adesea adâncesc distanţa dintre parteneri, întărind temerile că ar putea fi respinşi şi abandonaţi, exact atunci când cuplurile au nevoie să îşi reconfirme legătura.

MOMENTELE-CHEIE ALE ATAȘAMENTULUI ȘI DETAȘĂRII

Perspectiva ataşamentului asupra iubirii ne oferă o cale de a înţelege tiparele toxice. Ne ghidează către momentele ce fac sau desfac o relaţie. Clienţii mei îmi spun uneori: „Lucrurile mergeau atât de bine! Am avut patru zile grozave. Ne-am simţit ca doi prieteni. Numai că apoi a avut loc incidentul acela şi totul s-a dus naibii între noi. Nu-nţeleg!"

Schimburile de replici dramatice dintre iubiţi evoluează atât de repede şi sunt atât de haotice şi de aprinse, încât nu înţelegem ce se întâmplă de fapt şi nu ne dăm seama cum am putea reacţiona. Dar, dacă încetinim lucrurile, vedem punctele de cotitură şi opţiunile pe care le avem. Nevoia de ataşament şi emoţiile puternice care o acompaniază se ivesc adesea brusc. Ele catapultează conversaţia de la chestiuni normale la problema siguranţei şi supravieţuirii. „Johnny se uită prea mult la TV" se transformă deodată în „nu mă mai pot descurca cu istericalele fiului nostru. Sunt o mamă groaznică. Dar tu nici nu m-asculţi măcar. Ştiu, ştiu, trebuie să lucrezi, asta contează, nu-i aşa? Nu sentimentele mele. Sunt complet singură în povestea asta!"

Dacă ne simţim în siguranţă şi conectaţi cu partenerul nostru, momentul-cheie este doar ca o briză răcoroasă într-o zi însorită. În schimb, dacă nu suntem siguri de legătura noastră, relaţia intră într-o spirală negativă şi se răceşte. Bowlby ne-a oferit un ghid general al momentelor în care se declanşează alarma noastră de ataşament. Acest lucru se întâmplă, a spus el, atunci când ne simţim dintr-odată nesiguri sau vulnerabili în lume sau când percepem o schimbare negativă în sentimentul de conexiune cu un om drag, atunci când simţim o ameninţare sau un pericol pentru relaţie. Ameninţările pe care le simţim pot veni din lumea exterioară sau din universul nostru interior. Pot fi adevărate sau imaginare. Percepţia noastră este însă cea care contează, nu realitatea.

Peter, care este căsătorit de şase ani cu Linda, s-a simţit mai puţin important pentru soţia lui în ultima vreme. Ea are o nouă slujbă şi fac dragoste mai rar. La o petrecere, un prieten comentează că, în vreme ce Linda arată uimitor, Peter pare să chelească. În timp ce Peter o priveşte pe Linda discutând, captivată, cu un bărbat foarte chipeş – un bărbat cu păr bogat – i se strânge stomacul. Oare se poate calma Peter ştiind că este preţios pentru soţia sa şi că aceasta se va întoarce către el şi va fi acolo pentru el dacă el i-o va cere? Poate că va reuşi să-şi amintească un moment în care asta s-a întâmplat şi va folosi imaginea aceasta pentru a-şi potoli neliniştea.

Ce se întâmplă, însă, dacă nu îşi poate linişti instinctul? Se va enerva, se va duce la soţia lui şi va face o remarcă tăioasă despre flirtat? Sau îşi va ignora îngrijorarea, îşi va spune că nu îi pasă şi se va duce să mai bea un pahar, sau şase? Oricare dintre aceste căi de a-şi gestiona frica – atacul sau retragerea – nu va face altceva decât să o îndepărteze pe Linda. Se va simţi mai puţin legată şi mai puţin atrasă de partenerul ei. Iar acest lucru, la rândul său, nu va face decât să sporească panica primară a lui Peter.

Un al doilea moment-cheie apare după ce ameninţarea imediată a trecut. Partenerii au atunci şansa de a restabili conexiunea, dacă nu cumva se vor pune în mişcare strategiile lor negative de adaptare. La petrecere, ceva mai târziu în seara aceea, Linda îl caută pe Peter. Oare el îi va vorbi deschis, arătându-i că a fost rănit şi că s-a temut când a văzut-o că discută atât de intim cu alt bărbat? Oare îşi va exprima el emoţiile în aşa fel încât s-o facă să-i dea noi asigurări? Sau o va ataca pentru că „se destrăbălează" şi îi va cere să meargă imediat acasă şi să facă dragoste ori va rămâne tăcut şi retras?

Un al treilea moment-cheie este cel în care reuşim într-adevăr să ne urmărim emoţiile de ataşament şi să căutăm conexiunea sau reasigurarea, iar omul drag răspunde. Să presupunem că Peter reuşeşte să o ia pe Linda deoparte, trage adânc aer în piept şi îi mărturiseşte că i-a fost greu să o vadă vorbind cu străinul chipeş. Sau poate că reuşeşte doar să se ducă lângă ea şi să îşi

exprime supărarea, cu o expresie tulburată. Să presupunem că Linda răspunde pozitiv. Chiar dacă el nu își poate exprima întocmai sentimentele, ea simte că ceva e în neregulă și îi întinde mâna lui Peter. Îl întreabă blând dacă se simte bine. Este deschisă, este receptivă. Dar oare vede Peter asta, are încredere în asta? O poate accepta, se poate simți alinat, se poate apropia și poate continua să aibă încredere? Sau, dimpotrivă, rămâne cu garda sus și o îndepărtează, ca să evite să se simtă atât de vulnerabil? O atacă doar ca să testeze dacă Lindei „chiar îi pasă"?

Într-un final, când Peter și Linda se întorc la felul lor cotidian de relaționare, poate fi el încrezător că ea e acolo, ca refugiu pentru vremuri tulburi sau de îndoieli? Sau se simte încă nesigur? Încearcă să o controleze și să o împingă pe Linda către tot mai multe reacții care să îl asigure de dragostea ei sau își minimalizează nevoia de ea și își focalizează în schimb mai mult atenția pe sarcini și jocuri care să-l distragă?

Această dramă s-a concentrat asupra lui Peter, dar un scenariu axat asupra Lindei ar dezvălui că ea are aceleași nevoi și temeri de atașament. Într-adevăr, și bărbații, și femeile, *cu toții* împărtășim aceste sensibilități. Dar se poate să le exprimăm un pic diferit. Când o relație este în cădere liberă, bărbații vorbesc, de obicei, despre faptul că se simt respinși, stingheri și au sentimentul unui eșec; femeile se simt abandonate și deconectate. Femeile par să aibă un răspuns adițional care se ivește atunci când sunt supărate. Cercetătorii îl numesc „îngrijire și împrietenire". Poate pentru că au în sânge mai multă ocitocină, hormonul de îmbrățișare, femeile se îndreaptă mai mult către alții atunci când simt lipsa conexiunii.

Când căsniciile eșuează, nu conflictul crescând este cauza. Afecțiunea și receptivitatea emoțională scăzute sunt cauza, conform unui studiu de reper realizat de Ted Huston de la Universitatea din Texas. Într-adevăr, lipsa receptivității emoționale, mai degrabă decât nivelul de conflict, este cel mai bun indicator ce poate prezice cât de solidă va fi o căsnicie peste cinci ani. Destrămarea

căsniciilor începe cu o absenţă crescândă a interacţiunilor intime receptive. Conflictul apare mai târziu.

Ca iubiţi, ne menţinem împreună într-un echilibru delicat, pe o sfoară. Când încep să bată vânturile neîncrederii şi fricii, dacă ne panicăm şi ne prindem strâns unul de altul sau ne întoarcem brusc şi ne îndreptăm spre adăpost, frânghia se balansează din ce în ce mai tare şi echilibrul nostru devine şi mai precar. Pentru a ne menţine pe frânghie, trebuie să ne mişcăm în tandem cu celălalt, să răspundem la emoţiile celuilalt. Când stabilim o legătură, ne echilibrăm unul pe altul. Suntem în echilibru emoţional.

Răspunsul emoțional – cheia unei vieți de iubire

„Inima se vestejește dacă nu răspunde unei alte inimi."

– Pearl S. Buck

Tim și Sarah stau în biroul meu. Tim nu este sigur de ce e acolo. Tot ce știe, spune el, e că el și Sarah au avut o ceartă groaznică. Ea l-a acuzat că a ignorat-o la o petrecere și amenință să ia copilul și să se mute cu sora ei. El nu înțelege. Au o căsnicie solidă. Sarah este doar „prea imatură" și „are prea multe așteptări". Ea nu înțelege câtă presiune simte el la muncă, nici că nu își poate aminti mereu de partea cu „inimioare și flori a unei căsnicii" .Tim se răsucește pe scaun și se uită pe fereastră, cu o expresie care pare să spună: „Ce poți face cu o astfel de femeie?"

Reclamațiile lui Tim o trezesc pe Sarah dintr-o transă a disperării. Ea anunță pe un ton acid că Tim nu este atât de deștept pe cât crede. De fapt, îi spune ea, este „un cretin din punct de vedere al comunicării", cu „abilități zero". Dar tristețea o copleșește și murmură, pe o voce pe care abia dacă o aud, că Tim este o „piatră" care îi întoarce spatele când ea „moare". Nu ar fi trebuit să se căsătorească cu el. Plânge.

Cum au ajuns în acest punct? Sarah, o femeie micuță, cu părul închis la culoare, și Tim, un bărbat îngrijit, stilat, sunt căsătoriți de trei ani. Au fost colegi de serviciu și au colaborat cu succes, pe deasupra se distrau bine împreună, având aceleași abilități și același tonus. Au o casă nouă și o fiică de un an și jumătate, pentru îngrijirea căreia Sarah a intrat în concediu maternal. Și acum se ceartă tot timpul.

— Tot ce aud e că ajung acasă prea târziu și că lucrez prea mult, spune Tim cu exasperare. Dar lucrez pentru noi, știi?

Sarah bombăne că nu există niciun „noi".

— Spui că nu mă mai cunoști, continuă Tim. Ei bine, asta e dragostea între adulți. Presupune compromisuri și prietenie.

Sarah își mușcă buza și răspunde:

— Nici măcar nu ți-ai luat liber să stai cu mine când am pierdut sarcina. Cu tine totul ține numai de afaceri și compromisuri..., zice ea și clatină din cap. Mă simt atât de lipsită de speranță când nu pot ajunge la tine. Nu m-am simțit niciodată atât de singură, nici măcar când locuiam singură.

Mesajul lui Sarah e unul de urgență, dar Tim nu îl receptează. O găsește „prea emotivă". Dar asta e și ideea. Nu suntem niciodată mai emotivi decât atunci când relația noastră primordială de dragoste este amenințată. Sarah încearcă cu disperare să lege iar o legătură cu Tim. Tim este groaznic de speriat că și-a pierdut intimitatea cu Sarah – legătura este vitală și pentru el. Dar nevoia sa de legătură emoțională este mascată de discuții despre compromis și maturizare. Încearcă să-i alunge lui Sarah temerile, pentru ca totul să decurgă „în liniște și să meargă pe drumul cel bun". Pot începe să se „asculte" emoțional din nou? Pot fi din nou pe aceeași lungime de undă? Cum îi pot ajuta eu?

ÎNCEPUTURILE EFT

La început, mi-a fost greu să înțeleg cum pot fi ajutate cuplurile ca Sarah și Tim. Știam că a asculta și a extrapola emoțiile-cheie era esențial pentru schimbare, în cazul partenerilor care veneau la mine pentru consiliere. Așa că, atunci când am început să lucrez cu cuplurile cu probleme, în după-amiezile fierbinți de vară din Vancouver, Canada, la începutul anilor 1980, am recunoscut aceleași emoții și aceeași manieră în care păreau să creeze muzica pentru dansul dintre parteneri. Dar ședințele mele oscilau între haos emoțional și tăcere. Foarte curând, ajunsesem să-mi petrec toate diminețile în biblioteca universității, căutând îndrumare, un ghid pentru dramele ce se derulau în cabinetul meu. Materialul pe care l-am găsit afirma, în mare, că dragostea era irelevantă sau imposibil de înțeles și că emoțiile puternice erau, evident, periculoase și că era bine să fie evitate. Să oferi cuplurilor perspectiva înțelegerii, așa cum sugerau unele din acele cărți, o înțelegere a felului în care am repeta în relațiile de cuplu tiparele din relațiile parentale, nu părea să schimbe prea mult lucrurile. Încercările mele de a face cuplurile să-și folosească abilitățile de comunicare generau comentarii legate de felul în care astfel de exerciții nu reușeau să conducă la miezul problemei. Ratau esențialul.

Am decis că aveau dreptate – și că eu, la rândul meu, ratam cumva esențialul. Dar eram fascinată, atât de fascinată, încât am stat și am urmărit oră după oră ședințele filmate. Am decis că mă voi uita la ele până când voi înțelege cu adevărat aceste drame ale unei iubiri ce a mers prost. Poate chiar până într-acolo încât aș fi înțeles iubirea! Într-un final, imaginea a început să se arate.

Mi-am amintit că nimic nu unește oamenii mai mult decât o face un dușman comun. Am realizat atunci că aș putea ajuta cuplurile ghidându-le să-și recunoască tiparele negative de interacțiune – Demonii Dialogului– ca fiind dușmanii lor și să înțeleagă astfel că ei nu sunt fiecare dușmanul celuilalt. În ședințele mele, am început să recapitulez, cu partenerii, schimburile lor de replici, ajutându-i să conștientizeze spirala în care erau prinși, mai

degrabă decât să se concentreze pe ultimul răspuns al celuilalt şi să reacţioneze la el. Dacă facem o comparaţie cu tenisul, era ca şi când ai învăţa să vezi jocul în ansamblul lui, mai degrabă decât serva sau voleul ultimei mingi învârtindu-se peste plasă. Clienţii au început să vadă întregul dialog şi să înţeleagă că acesta avea o viaţă proprie şi îi rănea pe amândoi. Dar de ce erau aceste tipare atât de puternice? De ce erau atât de coercitive şi dureroase? Chiar atunci când ambii parteneri le recunoşteau natura toxică, aceste dialoguri continuau să se repete. Partenerii păreau să fie traşi înapoi de emoţiile lor, chiar şi atunci când le înţelegeau tiparele şi felul în care îi prindeau în capcană pe amândoi. De ce erau aceste emoţii atât de puternice?

Mă aşezam şi urmăream cupluri precum Jamie şi Hugh. Cu cât Jamie se înfuria mai tare, cu atât îl critica pe Hugh mai mult şi cu atât mai tăcut devenea el. După multe întrebări blânde, mi-a spus că, în spatele tăcerii, se simţea „înfrânt" şi „trist". Tristeţea ne spune să încetinim şi să jelim, aşa că Hugh începuse să îşi plângă căsnicia. Şi, desigur, cu cât se închidea el mai mult, cu atât mai insistent cerea Jamie să o lase înăuntru. Cererile ei furioase declanşau sentimentul lui de înfrângere tăcută, iar tăcerea lui declanşa cererile ei furioase. Iar şi iar. Erau blocaţi amândoi.

Când am încetinit „învârtirea" acestor dansuri circulare, au apărut întotdeauna emoţii mai delicate, precum tristeţea, frica, ruşinea şi vinovăţia. Să vorbească despre aceste emoţii, poate pentru prima oară, şi să observe cum tiparul lor i-a prins în capcană pe amândoi i-a ajutat pe Jamie şi Hugh să se simtă mai siguri unul pe altul. Jamie nu părea atât de periculoasă când putea să vorbească cu Hugh despre cât de singură se simţea. Nimeni nu trebuia să fie personajul negativ aici. Au început să aibă noi tipuri de conversaţii, iar schimbul lor limitat de vinovăţie şi distanţarea tăcută s-au domolit. Împărtăşindu-şi emoţiile mai delicate, au început să se vadă într-un mod diferit.

— Nu am văzut niciodată imaginea de ansamblu, a recunoscut Jamie. Ştiam doar că nu era apropiat de mine. Îmi dădea impresia că nu-i pasă. Acum, văd că se ferea de gloanţele mele şi încerca să

mă calmeze. Eu trag când devin disperată și nu pot obține o reacție în niciun alt fel.

Acum ajungeam undeva cu exercițiul meu. Partenerii erau mai drăguți unul cu altul. Drama emoțiilor dureroase nu părea să mai fie atât de copleșitoare. Aceste tipare negative începeau întotdeauna atunci când unul dintre parteneri încerca să se facă înțeles de celălalt și nu reușea să stabilească un contact emoțional sigur. Acesta era momentul în care începea Dialogul Demonic. Odată ce partenerii înțelegeau că erau amândoi victime ale dialogului și reușeau să exprime mai mult din ei înșiși și să riște să împărtășească emoții mai profunde, atunci conflictele se calmau, iar ei se simțeau mai apropiați. Deci, totul era bine. Sau nu era?

Cuplurile mele îmi spuneau că nu.

— Suntem mai drăguți unul cu altul și ne certăm mai puțin, îmi zicea Jamie. Dar, cumva, nimic nu s-a schimbat cu adevărat. Dacă nu am mai veni aici, totul ar începe iar. Sunt sigură de asta.

Alții mi-au spus același lucru. Care era problema? Când am ascultat iar înregistrările, am constatat că emoțiile mai profunde, precum tristețea și chiar „teroarea" pură, așa cum s-a exprimat un client, încă nu fuseseră rezolvate. Cuplurile mele încă își păzeau spatele.

Emoție vine din cuvântul latinesc *emovere*, „a mișca". Spunem că suntem „mișcați" de emoțiile noastre și suntem „mișcați" când cei pe care îi iubim ne arată sentimentele lor mai profunde. Pentru ca partenerii să își refacă legătura, trebuie, într-adevăr, să își lase emoțiile să-i dirijeze către noi feluri de a-și răspunde unul altuia. Clienții mei au trebuit să învețe să își asume riscuri, să-și arate părțile mai vulnerabile, părțile pe care au învățat să le ascundă în Demonii Dialogului. Am văzut că, atunci când partenerii mai retrași puteau să își mărturisească frica de pierdere și izolare, puteau recunoaște că tânjesc după afecțiune și conectare. Această revelație „i-a mișcat" pe partenerii care îi învinovățeau pe ceilalți spre a răspunde mai tandru și a-și împărtăși propriile nevoi și temeri. Era ca și cum ambele persoane ar fi stat deodată față în față, complet deschise, dar puternice, și s-ar fi căutat una pe alta.

Astfel de momente erau uimitoare şi dramatice. Ele schimbau totul şi începeau o nouă spirală pozitivă a iubirii şi conectării. Cuplurile mi-au spus că aceste momente le schimbau viaţa. Nu numai că puteau ieşi din Demonii Dialogului, dar reuşeau să treacă la un nou tip de receptivitate iubitoare, una de siguranţă şi apropiere. Apoi puteau crea o nouă poveste şi un nou plan, într-o atmosferă în care cooperau cu uşurinţă, un plan despre cum să aibă grijă de relaţia lor şi cum să îşi păzească noua apropiere. Dar eu tot nu înţelegeam exact de ce aceste momente erau atât de puternice!

Eram atât de fascinată de această serie de descoperiri, încât l-am convins pe Les Greenberg, coordonatorul meu de teză, să facem primul studiu pentru a testa această abordare şi să îl numim Terapia Centrată pe Emoţii sau EFT. Voiam să accentuăm faptul că anumite semnale emoţionale schimbă legătura dintre iubiţi. Primul studiu a confirmat toate speranţele mele că acest fel de a lucra cu relaţiile nu doar că ajuta oamenii să depăşească tiparele negative, ci părea, totodată, să creeze un nou sentiment de conexiune iubitoare.

În timpul următorilor cincisprezece ani, eu şi colegii mei am realizat din ce în ce mai multe studii privind EFT, descoperind astfel că a ajutat peste 85% din cuplurile care au venit la noi să facă schimbări semnificative în relaţia lor. Aceste schimbări păreau, de asemenea, să dureze chiar şi în cazul cuplurilor care aveau de-a face cu declanşatori de stres teribili, cum ar fi un copil cu o boală cronică severă. Am descoperit că EFT funcţiona deopotrivă pentru şoferi de camion şi avocaţi, pentru homosexuali, pentru heterosexuali, pentru cupluri din diferite culturi, pentru cupluri în care femeile îşi catalogau bărbaţii drept „închişi", iar bărbaţii îşi numeau partenerele „furioase" şi „imposibile". Prin contrast cu alte abordări ale terapiei de cuplu, nivelul de suferinţă al unui cuplu, atunci când intra în terapie, nu părea să aibă prea mare legătură cu gradul de fericire de la final. De ce? Voiam să descopăr, dar mai întâi erau alte enigme de rezolvat.

Ce însemna toată această dramă emoţională? De ce erau Demonii Dialogului atât de comuni şi de puternici? De ce transformau acele momente de legătură relaţiile? Era ca şi cum aş fi reuşit să găsesc o cale printr-un tărâm ciudat, dar tot nu aveam o hartă şi nici nu înţelegeam prea bine unde mă aflam. Am urmărit cupluri ce treceau de la a ameninţa cu divorţul la a se îndrăgosti din nou şi chiar am descoperit cum să încurajez şi să îndrum asta. Dar răspunsurile la aceste întrebări mă ocoleau.

Momentele mărunte ajung să ne definească vieţile, atât pentru cuplurile ce au relaţii de dragoste, cât şi pentru terapeuţii şi cercetătorii aflaţi la început de drum, aşa ca mine. Când am răspuns la întrebarea unui coleg: „Dacă relaţiile de dragoste nu sunt negocieri, afaceri privind profitul şi pierderea – atunci ce sunt?", m-am auzit spunând, relaxată: „A, sunt legături emoţionale... Nu poţi raţionaliza sau negocia iubirea. Este un răspuns emoţional." Şi deodată mintea mea a ajuns într-un loc nou.

M-am dus înapoi şi m-am uitat la înregistrările mele, acordând atenţie specială nevoilor şi fricilor despre care vorbeau oamenii. M-am uitat la acele momente dramatice care transformau relaţiile. Mă uitam la legătura emoţională! Acum înţelegeam. Vedeam receptivitatea emoţională despre care John Bowlby a spus că este fundamentală pentru a iubi şi a fi iubit. Cum de o ratasem? Se întâmplase pentru că fusesem învăţată că astfel de legături se sfârşesc odată cu copilăria. Dar acesta era dansul iubirii adulte. M-am grăbit înapoi acasă, pentru a aşterne pe hârtie această revelaţie şi a o transpune apoi în munca mea cu cuplurile.

Teoria ataşamentului a răspuns celor trei întrebări care mă chinuiseră. Pe scurt, mi-a spus că:

1. Emoţiile puternice care se iveau în şedinţele cuplurilor mele erau orice, numai iraţionale nu. Aveau clar un sens. Partenerii acţionau în timpul terapiei ca şi cum s-ar fi luptat pentru vieţile lor, pentru că exact asta făceau. Izolarea şi potenţialul pierderii legăturii de dragoste sunt codate în creierul uman într-un răspuns de panică primară. Această nevoie de conectare emoţională sigură cu câţiva oameni iubiţi s-a înrădăcinat în

milioane de ani de evoluție. Partenerii care suferă pot folosi cuvinte diferite, dar pun întotdeauna aceleași întrebări de bază: „Ești acolo pentru mine? Contez pentru tine? Vei veni când voi avea nevoie de tine, când te voi chema?" Iubirea este cel mai bun mecanism de supraviețuire existent și este înfiorător să te simți deodată detașat emoțional de un partener. Trebuie să reformăm o legătură, să ne spunem nevoile într-un fel care să-l miște pe partenerul nostru și să-l facă să răspundă. Această dorință de conexiune emoțională cu oamenii cei mai apropiați nouă este *prioritatea* emoțională, punând în umbră chiar și impulsul pentru hrană sau sex. Drama iubirii se rezumă la această nevoie de conexiune emoțională sigură, un imperativ de supraviețuire pe care îl trăim din leagăn până în mormânt. O conexiune marcată de iubire este singura certitudine pe care ne-o oferă vreodată natura.

2. Aceste emoții și nevoi de atașament au fost intriga din spatele interacțiunilor negative, ca Demonii Dialogului. Acum înțelegeam de ce acest tip de tipar era atât de coercitiv și etern. Când conexiunea sigură pare pierdută, partenerii intră în modul „luptă sau fugi". Învinovățesc și devin agresivi pentru a obține un răspuns, orice răspuns, sau se închid și încearcă să nu le pese. Ambii sunt înfricoșați; pur și simplu gestionează acest lucru în mod diferit. Problema este că, odată ce începe această buclă învinovățire-distanțare, le alimentează toate fricile și le accentuează sentimentul de izolare. Paradigme emoționale vechi de când lumea dictează acest dans; abilitățile raționale nu îl schimbă. În general, învinovățirea din aceste dialoguri este un strigăt disperat de atașament, un *protest față de detașare*. Poate fi liniștit doar de un om iubit care se mișcă emoțional aproape, pentru a îmbrățișa și a liniști. Nimic altceva nu va funcționa. Dacă această reconectare nu se realizează, atunci lupta va continua. Un partener va încerca frenetic să obțină un răspuns emoțional de la celălalt. Celălalt, auzind că a dat greș în dragoste, va îngheța. Imobilitatea în fața primejdiei este o cale înrădăcinată de a gestiona sentimentul de neajutorare.

3. Momentele-cheie de schimbare din EFT au fost momente de legătură sigură. În aceste momente de acordaj și conectare sigură, ambii parteneri pot auzi strigătul de atașament al celuilalt și pot răspunde cu grijă liniștitoare, formând o legătură care poate înfrunta diferențele, rănile și testul timpului. Aceste momente modelează legătura sigură, iar asta schimbă totul. Ele oferă un răspuns liniștitor la întrebarea „Ești acolo pentru mine?" Odată ce partenerii află cum să spună care este nevoia lor și să se apropie, fiecare provocare pe care o înfruntă împreună le face pur și simplu dragostea mai puternică. Nu-i de mirare că aceste momente creează un nou dans al conexiunii încrezătoare pentru cuplurile din EFT. Nu-i de mirare că îi face mai puternici ca indivizi. Dacă știi că omul iubit este acolo și va veni când îl vei chema, ești mai încrezător în meritul tău, în valoarea ta. Iar lumea este mai puțin intimidantă atunci când ai pe cineva pe care să te bazezi și știi că nu ești singur.

Cu primul studiu al EFT, am știut că găsisem o cale de a ghida cuplurile să ajungă de la suferința disperată la o conexiune mai fericită. Dar, odată ce am înțeles că toate problemele și întreaga dramă se învârteau în jurul legăturilor de atașament, am realizat că descoperisem și o hartă vastă a iubirii și puteam plănui sistematic pașii călătoriei către un tip special de conexiune marcată de iubire.

Imediat, ședințele mele cu cuplurile s-au schimbat. Pe măsură ce urmăream partenerii pretinzând și retrăgându-se, am văzut în acțiune conceptele lui Bowlby de suferință a separării. Unii parteneri strigau tot mai tare și mai tare pentru a-l face pe celălalt să se întoarcă spre ei, alții șopteau din ce în ce mai încet, ca să nu tulbure „pacea". Am auzit parteneri prinși în Demonii Dialogului vorbind limba atașamentului. O nevoie disperată de răspuns emoțional, care sfârșește în blamare, și o frică disperată de respingere și pierdere, care sfârșește în retragere – aceasta era scheletul acestor conflicte nesfârșite. Era mai ușor de acum să fiu pe aceeași lungime de undă cu emoțiile partenerilor. Le înțelegeam urgența. Când le-am arătat cuplurilor mele noua viziune, punându-le emoțiile, nevoile, conflictele nesfârșite într-un cadru de

ataşament şi îndreptându-le către momentele de conectare, acestea mi-au spus că li se potrivea. Mi-au mărturisit că acum îşi înţelegeau propriile nevoi nespuse şi frici aparent iraţionale şi că puteau forma o legătură cu oamenii iubiţi în cu totul alt fel. Mi-au spus ce uşurare simţeau să vadă că nu era nimic greşit sau „imatur" în aceste năzuinţe şi temeri. Nu trebuiau să se ascundă sau să le nege. Acum puteam perfecţiona maniera EFT de a lucra cu cuplurile – nu eram doar în cartierul potrivit, aveam o hartă directă către sediul central. Puteam ajunge la miezul problemei.

De-a lungul anilor, pe măsură ce studiile ştiinţifice privind ataşamentul adult au continuat şi au confirmat ceea ce am învăţat conducând şi urmărind mii de şedinţe de terapie de cuplu, conversaţiile-cheie care promovează o legătură emoţională şi o conexiune sigură au devenit din ce în ce mai clare. Am arătat în studiile noastre că, atunci când au loc aceste conversaţii, cuplurile îşi revin din suferinţă şi construiesc o legătură mai puternică. Cartea de faţă îţi împărtăşeşte aceste conversaţii într-un fel în care să le poţi folosi în propria ta relaţie. Până acum, a fost un proces supravegheat de profesionişti antrenaţi în EFT. Dar este atât de preţios şi atât de necesar, încât am simplificat procesul astfel încât tu, cititorul, să îl poţi folosi cu uşurinţă pentru a-ţi schimba şi a-ţi îmbunătăţi relaţia.

A.D.I.

Baza EFT constă în şapte conversaţii ce au ca ţintă încurajarea unui tip special de receptivitate emoţională care este cheia iubirii durabile în cupluri. Această receptivitate emoţională are trei componente principale:

- Accesibilitate: Pot ajunge la tine?

Asta presupune să rămâi deschis faţă de partenerul tău chiar şi atunci când ai îndoieli şi te simţi nesigur. De multe ori, presupune să fii dispus să te străduieşti să îţi înţelegi emoţiile astfel

încât să nu fie atât de copleşitoare. Astfel poţi evita detaşarea şi poţi recepţiona semnalele de ataşament ale persoanei iubite.

- Deschidere: Mă pot baza pe tine să îmi răspunzi emoțional?

Asta înseamnă să rezonezi cu partenerul tău şi să îi arăţi că emoţiile sale, în special nevoile de ataşament şi fricile, au un impact asupra ta. Înseamnă că trebuie să accepţi şi să consideri prioritare semnalele emoţionale pe care le oferă partenerul tău şi să trimiţi semnale clare de consolare şi afecţiune atunci când partenerul are nevoie de ele. Receptivitatea sensibilă ne atinge întotdeauna emoţional şi ne calmează şi fizic.

- Implicare: Știu că mă vei prețui și că vei rămâne aproape?

Implicarea este acea stare emoţională de a fi absorbit, atras, tras, captivat, promis, angajat. Implicarea emoţională este acel tip foarte special de atenţie pe care îl acordăm doar unei persoane dragi. O privim mai mult, o atingem mai mult. Partenerii spun adesea despre acest lucru că înseamnă să fii prezent din punct de vedere emoţional.

O metodă uşoară de a ne aminti aceste lucruri este să ne gândim la acronimul A.R.A. şi la fraza „Arată-mi că eşti acolo, că eşti cu mine".

CELE ȘAPTE CONVERSAȚII ALE EFT

Hai să ne întoarcem la povestea lui Sarah şi Tim şi să vedem cum funcţionează EFT. Ne putem uita la primele patru conversaţii care au transformat relaţia lui Sarah şi Tim. Asta te va ajuta să înţelegi schimbările pe care le-au făcut Sarah şi Tim şi să foloseşti partea a doua din această carte pentru a produce schimbările în propria ta relaţie. Precum Sarah şi Tim, poţi învăţa să opreşti alunecarea în privarea şi distanţarea emoţională ce macină atât de multe relaţii. Dar, mai mult decât atât, poţi învăţa logica extraordinară a iubirii şi conversaţiile care o construiesc.

În prima conversaţie, *Recunoaşterea Demonilor Dialogului*, încurajez cuplul să identifice dansul nociv în care intră,

momentul în care începe acest dans şi să înţeleagă în ce fel mişcările fiecărui partener fac şi mai dure confruntările. Odată ce sunt conştienţi de paşii lor greşiţi, le cer să se uite dincolo de remarcile distructive şi să-şi dea seama ce spun ei, de fapt. Atacurile lui Sarah şi cererile sale sunt o formă disperată de protest faţă de eroziunea legăturii sale cu Tim, în timp ce starea defensivă a lui Tim şi raţionalitatea lui rece sunt expresii ale fricii sale că Sarah este dezamăgită de el şi că o pierde. Cu cât încearcă el mai mult să-i ignore grijile, cu atât mai singură se simte ea şi cu atât mai furioasă devine. După un timp, tot ce le rămâne sunt acuzele şi defensiva.

Dar acum Tim şi Sarah pot purta o conversaţie nouă şi pozitivă, una care le dă putere asupra acestui Demon al Dialogului, Polca Protestului. Sarah poate să spună:

— Bănuiesc că sunt cam dură. Chiar devin ostilă. Mă simt atât de dezamăgită. Aşa că te confrunt ca să te fac să vezi asta. Să vezi ce se întâmplă şi să te întorci la mine. Dar asta doar te îndepărtează şi simţi nevoia să te justifici. Şi bănuiesc că pare destul de periculos să fii în preajma mea atunci, aşa că te retragi şi mai mult. Atunci mă supăr şi mai tare. Suntem blocaţi. Nu mi-am dat seama de asta înainte.

Tim poate să vadă cum, distanţându-se, o face pe Sarah să fie şi mai insistentă. Începe să vadă tiparul şi să nu se mai învinovăţească unul pe altul pentru paşi. Acum sunt gata pentru o a doua conversaţie.

În *Descoperirea punctelor sensibile*, Tim şi Sarah încep să îşi înţeleagă propriile reacţii şi pe cele ale partenerului şi să înţeleagă că adevărata cauză a acestei drame este siguranţa ataşamentului lor emoţional. Fiecare partener începe să se uite dincolo de reacţiile imediate, cum ar fi furia lui Sarah şi distanţarea rece a lui Tim. Începem să ne avântăm în apele mai adânci ale sentimentelor mai delicate, sentimentele legate de nevoile şi frica de ataşament. Tim se întoarce către Sarah, care este mai calmă şi foarte atentă, şi îi spune:

— Ai dreptate. Aseară, în momentul ăla, nu puteam să-ți aud durerea. Tot ce văd în astfel de clipe e furia ta. Tot ce aud e că am dat-o în bară din nou. Am eșuat din nou. Niciodată nu-mi iese bine.

Își ridică mâinile pentru a-și acoperi fața. Oftează și continuă:

— Așa că bănuiesc că încerc pur și simplu să pun capac la toate. Să opresc cearta și exemplele despre cum am dat-o încă o dată în bară. Dar crezi că nu știu că te pierd?

Își lasă capul în piept. Sarah se apleacă în față și își așază ușor mâna pe brațul lui. Nu este ca și cum lui nu i-ar păsa de ea sau nu ar avea nevoie de ea; ci nu poate face față fricii de a o pierde.

Sarah și Tim încep să realizeze că nimeni nu poate dansa cu un partener fără să-și atingă punctele sensibile. Trebuie să știm care sunt aceste puncte sensibile și să fim capabili să vorbim despre ele într-un fel care să ne aducă partenerul mai aproape de noi. Sarah și Tim recunosc acum semnalele pericolului și își știu sensibilitățile la anumite evenimente care declanșează frica de atașament.

— Chiar mă înfurii când întârzii, îi spune Sarah lui Tim. Îmi amintește de tatăl meu. După ce ne-a părăsit, suna mereu și-mi spunea că mă iubește și că vine să mă ia și nu apărea niciodată. Îmi făceam speranțe – și apoi înțelegeam că sunt o fraieră atunci când cred că sunt importantă pentru el. Asta simt când tu întârzii.

Faptul că vorbește cu Tim despre dezamăgirea și dorința ei, mai degrabă decât despre furia ei față de el, îi dă lui Tim o nouă perspectivă asupra lui Sarah și a ceea ce contează pentru ea aici. El ascultă mai mult și încep să formeze o legătură la un nivel emoțional mai profund.

În a treia conversație, *Întoarcerea la un moment dificil*, partenerii își amintesc de o perioadă în care au rămas blocați într-o buclă cerere-distanțare, recunoscând pașii pe care i-au făcut fiecare și emoțiile pe care le-au simțit fiecare. Acum ei controlează impulsul creat de dansul lor. Cum arată asta?

SARAH : Am fost atât de prinşi în asta – chestia cu polca. Înainte să-mi dau seama, m-am auzit ameninţând că voi pleca. Dar, de data asta, o parte din mintea mea spunea: „Ce fac? Ce facem?" Suntem blocaţi iar aici. Înţeleg acum că nevoia asta de a-l face să răspundă face pur şi simplu parte din a iubi pe cineva. Nu trebuie să mă simt prost în privinţa asta. Dar mă înfurii doar vorbind despre asta. Mă speriam. Suna de parcă urma să-şi încalce promisiunea că vom pleca în acel weekend împreună şi pur şi simplu mi-am pierdut minţile. Apoi am realizat: „Stai o clipă! Suntem din nou în situaţia asta. Hai să încetinim!" Între timp, el ieşise din cameră. [Ea se întoarce către Tim.] Aşa că am venit şi te-am găsit şi ţi-am spus: „Hei, suntem prinşi în chestia aia cu polca. Mă simt dezamăgită, de parcă n-ai avea de gând să-ţi ţii promisiunea." [Radiază].

TIM: Ai dreptate. Mă închisesem deja. Renunţasem. Dar undeva, în adâncul minţii, mi-am amintit discuţiile noastre. Aşa că, atunci când ai venit şi m-ai găsit, am fost uşurat. Atunci ţi-am putut spune că într-adevăr voiam să plec cu tine în acel weekend. Se pare că am reuşit să ieşim din acel dans şi să ne agăţăm cumva unul de altul, să ne calmăm unul pe altul. A ajutat să-mi amintesc cum ai spus că ţi-era frică că te voi dezamăgi şi nu-mi voi lua liber pentru călătorie. N-am mai auzit că-mi spui doar, furioasă, ce mare dezamăgire sunt.

SARAH: N-am înţeles niciodată că te afecta atât de tare când mă înfuriam. De fapt, credeam că nu te afecta deloc. Aşa că da, deveneam disperată, chiar frenetică. Nu te puteam face să-mi răspunzi. Nu ajuta când tu şi familia ta îmi transmiteaţi mesajul că trebuie pur şi simplu să mă maturizez şi să mă descurc şi pe cont propriu. Mă simţeam încă şi mai singură atunci.

TIM: [Se îndreaptă către ea.] Ştiu. Nu înţelegeam. Pur şi simplu ne blocam în chestia asta – tu, îndurerată şi singură, iar eu, simţindu-mă ca un idiot. Nu puteam să-mi dau seama ce era în neregulă cu noi şi, cu cât evitam mai mult situaţia şi nu-i dădeam importanţă, cu atât era mai rău. Sue spune că asta se întâmplă frecvent. Bănuiesc că n-am vorbit niciodată prea mult despre

nevoile noastre emoționale, nu ne-am spus ce așteptăm unul de la altul.

SARAH: Dansul ăsta în care ne blocăm e problema, cu toate că și tu ești, uneori, ca picat din lună când vine vorba de apropiere. [Ea zâmbește. El înclină capul, aprobator, pentru a-i da dreptate și apoi îi zâmbește.]

Tim și Sarah pot face acum ceea ce fac cuplurile cu relații de atașament sigure. Își pot recunoaște și accepta protestele reciproce de atașament. Au o bază solidă, de unde pot să înceapă o nouă conversație pentru ca legătura lor emoțională să devină mai profundă.

Aceste trei conversații reduc tensiunea din relație și pregătesc cuplurile pentru dialogurile următoare, care construiesc și întăresc legătura.

A patra conversație, *Ține-mă strâns în brațe*, este cea care transformă relațiile. Acesta este schimbul care aduce partenerilor mai multă accesibilitate, receptivitate emoțională și angajament profund unul față de celălalt. Ultimele trei conversații, *Iertarea rănirilor*, *Apropierea prin sex și atingere* și *Menținerea vie a dragostei*, se bazează, toate, pe fundația legăturii intime create în acest dialog. Odată ce cuplurile știu cum să poarte a patra conversație, au un remediu pentru suișurile și coborâșurile iubirii și o cale de scăpare din capcanele detașării.

Ține-mă strâns în brațe este o conversație dificilă, dar amețitoare. Legătura emoțională creată aici este ceva ce multe cupluri nu au experimentat niciodată, nici măcar la început, când atracția era puternică, iar corpurile le erau invadate de hormonii pasiunii. Este similară cu legătura plină de bucurie dintre părinte și copil, cu diferența că e mai complexă, reciprocă și sexuală. În timp ce se desfășoară această conversație, partenerii se văd într-un mod diferit pe ei înșiși și pe omul iubit; realizează că simt emoții noi și că răspund în maniere noi. Pot să-și asume mai multe riscuri și să caute mai multă intimitate.

Hai să vedem cum decurge această conversaţie pentru un cuplu ca Tim şi Sarah, atunci când lucrurile se aşază la locul lor.

Tim îi poate spune acum soţiei sale că devine „incredibil de paralizat" când se simte incapabil să îi facă pe plac. Ajunge să se închidă în sine, dar nu vrea să mai facă asta. Acum adaugă:

— Dar nu ştiu cum să fiu „apropiat". Nu sunt sigur că ştiu cum vine asta. Nu pot s-o fac, mai puţin atunci când văd că Sarah vrea să facem sex.

Dar răspunsurile de ataşament vin în mod natural, iar, atunci când îl întreb pe Tim cum îi arată fetiţei sale cât de mult o iubeşte, faţa i se luminează.

— A, îi şoptesc şi o ţin în braţe, în special seara, înainte de culcare, spune el. Iar, când vin acasă şi ea îmi zâmbeşte, am mici expresii ca să-i arăt că mă bucur s-o văd. Îi place când o pup pe obraz şi îi spun că e scumpetea mea pentru totdeauna. Şi mă joc cu ea, îi dau toată atenţia mea, rezervată numai pentru acele momente speciale.

Apoi face ochii mari; ştie ce urmează să spun.

— A, deci, când te simţi în siguranţă, te pricepi destul de bine să-ţi exprimi dragostea şi apropierea. De fapt, ştii cum să fii pe aceeaşi lungime de undă cu oamenii dragi. Ştii cum să răspunzi tandru şi cum să formezi o legătură.

Tim zâmbeşte, nesigur, dar plin de speranţă. Apoi vorbim despre ceea ce îl blochează de la a fi atât de receptiv şi tandru cu soţia sa. Se întoarce spre Sarah şi îi spune că adesea se simte „pe muchie de cuţit", prea temător să se distreze împreună cu ea şi să fie pe aceeaşi lungime de undă.

Acesta este un moment definitoriu în relaţia lui Tim şi Sarah. El se opreşte puţin, apoi continuă.

— Ştiu că te-am neglijat, mărturiseşte el. Ştiu că te-am dezamăgit. Mă străduiesc din răsputeri să-mi dovedesc valoarea la muncă – şi în faţa ta! Apoi, când aud că eşti furioasă în ciuda tuturor eforturilor mele, asta mă omoară. Nu pot suporta, aşa că mă închid în mine. Dar vreau să fim împreună. Am nevoie de tine.

Vreau să-mi dai o șansă, să nu-mi mai vânezi greșelile și să auzi că ești foarte importantă pentru mine. Vreau să fim împreună. Nu știu întotdeauna cum să o fac.

Sarah face ochii mari, iar fruntea i se încrețește în timp ce plânge.

Tim s-a deschis în fața ei. Îi poate vorbi soției sale despre nevoile lui de atașament și despre vulnerabilitățile lui. Este angajat emoțional. Asta contează, și nu ce spune concret. Dar Sarah nu știe, la început, cum să se descurce cu acest străin. Poate avea încredere în el? Într-un timp foarte scurt, el a schimbat muzica din relație de la polca la tango, un dans cu o legătură intensă. Așa că ea recade, printr-un comentariu ostil, prin care îl testează pe Tim.

— Și când „nu știi", după cum spui tu, care-i problema – o să fugi la muncă, unde ești „expertul", nu?

Pe măsură ce Tim continuă să își exprime nevoile, Sarah vede „bărbatul de care m-am îndrăgostit, bărbatul pe care l-am vrut dintotdeauna". Apoi este rândul lui Sarah să treacă la un nou dans, în care își poate tempera atitudinea furioasă. Îi poate vorbi despre frica ei de a fi „abandonată" și despre faptul că tânjește să primească reasigurări din partea lui. O încurajez să ceară exact ce are nevoie pentru a se simți în siguranță.

— E un risc atât de mare, de parcă m-aș arunca în gol de la înălțime, în speranța că mă vei prinde, spune ea, ezitant. Am strâns atât de multă neîncredere!

— Cere-mi, șoptește el. Sunt aici.

— Am nevoie de reasigurarea ta, răspunde ea. Am nevoie de atenția ta. Să știu că sunt pe primul loc, chiar dacă doar pentru câteva clipe. Am nevoie să vezi și să reacționezi dacă sufăr, dacă sunt speriată. Mă poți ține în brațe?

El se ridică și o strânge în brațe.

Știu, din observarea a mii de cupluri, că acestea sunt momentele-cheie ce aduc relațiile zdruncinate pe un teren solid, ce ajută cuplurile să găsească o viață de iubire. În aceste momente, Tim și

Sarah creează acea încredere, acea legătură sigură după care tânjim cu toţii.

JOC ŞI EXERSARE

Chestionarul şi exerciţiile de mai jos te vor ajuta să începi să-ţi vezi relaţia prin prisma ataşamentului.

CHESTIONARUL A.D.I.

Acest chestionar este o cale extraordinară de a începe să aplici înţelepciunea din această carte în propria ta relaţie. Citeşte pur şi simplu fiecare afirmaţie şi încercuieşte A pentru *adevărat* sau F pentru *fals*. Pentru a obţine scorul, acordă câte un punct pentru fiecare răspuns „adevărat". Poţi completa acest chestionar şi reflecta asupra relaţiei tale pe cont propriu. Sau tu şi partenerul tău îl puteţi completa separat şi apoi puteţi discuta împreună răspunsurile, în felul descris după chestionar.

Din punctul tău de vedere, este partenerul tău/partenera ta accesibil/-ă pentru tine?

1. Pot obţine cu uşurinţă atenţia partenerului meu/partenerei mele. **A F**
2. Pot stabili cu uşurinţă o legătură emoţională cu partenerul meu/partenera mea. **A F**
3. Partenerul meu/partenera mea îmi arată că sunt pe primul loc pentru el/ea. **A F**
4. Nu mă simt singur/-ă sau lăsat/-ă pe dinafară în această relaţie. **A F**
5. Îmi pot împărtăşi cele mai profunde sentimente cu partenerul meu/partenera mea. El/ea va asculta. **A F**

Din punctul tău de vedere, este partenerul tău/partenera ta deschis/-ă în ceea ce te privește?

1. Dacă am nevoie de conexiune și consolare, el/ea va fi acolo pentru mine. **A F**
2. Partenerul meu/partenera mea răspunde semnalelor mele că am nevoie ca el/ea să se apropie de mine. **A F**
3. Consider că mă pot baza pe partenerul meu/partenera mea când sunt îngrijorat/-ă sau nesigur/-ă. **A F**
4. Chiar și atunci când ne certăm sau nu suntem de acord, știu că sunt important/-ă pentru partenerul meu/partenera mea și că vom găsi o cale să ne apropiem. **A F**
5. Dacă am nevoie de reasigurare referitor la cât de important/-ă sunt pentru partenerul meu/partenera mea, o primesc. **A F**

Sunteți implicați emoțional unul cu altul în mod pozitiv?

1. Mă simt foarte confortabil când sunt aproape de partenerul meu/partenera mea, și am încredere în el/ea. **A F**
2. Pot avea încredere în partenerul meu/partenera mea în aproape orice privință. **A F**
3. Mă simt încrezător/-oare, chiar și atunci când suntem despărțiți, că avem o conexiune unul cu altul. **A F**
4. Știu că partenerului meu/partenerei mele îi pasă de bucuriile, suferințele și fricile mele. **A F**
5. Mă simt destul de sigur/-ă încât să îmi asum riscuri emoționale cu partenerul meu/partenera mea. **A F**

Dacă ai un scor de 7 sau mai mult, ești pe drumul cel bun către o legătură sigură și poți folosi această carte pentru a îmbunătăți acea legătură. Dacă ai un scor sub 7, acesta este momentul să te concentrezi pe folosirea conversațiilor din această carte pentru a întări legătura cu persoana iubită.

Să înțelegi legătura dintre tine și partenerul tău și să împărtășești felul în care o vezi este primul pas în a putea crea legătura pe care o vreți și de care aveți nevoie amândoi. Se potrivește percepția partenerului tău privind cât de accesibil, receptiv și angajat ești cu viziunea ta despre tine și cât de sigură este relația voastră? Încearcă să îți amintești că partenerul tău vorbește despre cât de sigur și conectat se simte chiar acum în relația voastră, nu despre perfecțiunea sau imperfecțiunea ta ca partener. Puteți vorbi pe rând despre întrebarea și răspunsul care au părut cele mai pozitive și importante pentru voi. Cel mai bine este să vă rezumați fiecare la câte cinci minute.

Acum, dacă te simți confortabil, încearcă să explorezi întrebarea și răspunsul care par să-ți fi provocat cele mai dificile emoții. Încearcă să faci asta pentru a-ți ajuta partenerul să fie pe aceeași lungime de undă cu sentimentele tale. Nu va putea face asta dacă te blochezi în a fi negativ, așa că încearcă să eviți critica sau învinuirea. Din nou, cel mai bine este să limitați această discuție la câte cinci minute fiecare.

EXPLORAREA LEGĂTURILOR TALE EMOȚIONALE

Poate te simți mai confortabil reflectând asupra punctelor generale, decât folosind chestionarul. Poți reflecta pur și simplu asupra întrebărilor de mai jos sau poate vrei să îți scrii răspunsurile într-un jurnal și astfel să aprofundezi explorarea lor. Ai putea de asemenea să vrei să împărtășești și să discuți răspunsurile tale cu partenerul tău la un moment dat.

- A avut sens pentru tine povestea lui Tim și Sarah? A părut familiară? Ce parte ți s-a părut cea mai importantă și cum înțelegi asta?
- Ce mesaje despre iubire/căsnicie ai primit de la părinții tăi? Comunitatea ta? Abilitatea de a apela la alții și de a avea încredere în ei era văzută ca o putere și o resursă?
- Înainte de relația ta de acum, ai experimentat o relație de dragoste sigură cu cineva în care ai avut încredere, de care te-ai simțit apropiat și la care puteai recurge dacă

aveai nevoie? Ai o imagine privind felul în care arată asta în mintea ta, un model care te poate ajuta când îți creezi relația prezentă? Gândește-te la un moment bun sau un moment tipic care surprinde această relație și împărtășește-l cu partenerul tău.

- Te-au învățat relațiile tale din trecut că oamenii dragi nu sunt de încredere și că trebuie să fii vigilent și să lupți pentru a fi văzut și a ți se răspunde? Sau ai învățat că a depinde de alții este periculos și cel mai bine este să te distanțezi, să nu ai nevoie de alții și să eviți apropierea? Aceste strategii de bază se activează adesea când simțim că omul drag este distant sau detașat. Ce strategie ai folosit în relațiile trecute, să zicem cu părinții tăi, când lucrurile începeau să meargă prost?
- Îți poți aminti o vreme când chiar aveai nevoie să știi că un om drag era alături de tine? Dacă nu a fost, cum te-ai simțit și ce ai învățat din asta? Cum ai făcut față? Are asta un impact asupra relațiilor tale actuale?
- Dacă îți este greu să apelezi la alții și să ai încredere în ei, să îi lași să se apropie de tine când ai cu adevărat nevoie de ei, ce vei face când îți va fi dificil să te descurci în viață sau când te vei simți singur?
- Numește două lucruri foarte concrete și specifice pe care un iubit sigur, accesibil, receptiv și angajat într-o relație cu tine le-ar face într-o zi normală și cum te-ar face acele lucruri să te simți pe moment.
- În relația ta actuală, îți poți manifesta cerințele față de partenerul tău, îl poți lăsa să vadă când ai nevoie de apropiere și consolare? Este acest lucru ușor sau dificil de făcut? Poate te întrebi dacă acesta este un semn de slăbiciune sau poate pare prea riscant pentru tine. Evaluează cât de dificil e pentru tine să faci acest lucru, pe o scară de la 1 la 10. Un scor ridicat înseamnă că îți este foarte dificil. Împărtășește acest lucru partenerului tău.

- Când te simți detașat sau singur în relația ta actuală, e mai probabil să devii foarte emotiv sau chiar îngrijorat și să îți forțezi partenerul să răspundă? Sau e mai probabil să te închizi în tine și să eviți să simți nevoia ta de a forma o conectare? Te poți gândi la un moment în care s-a întâmplat asta?
- Gândește-te la un moment din relația ta când întrebări precum „Ești aici pentru mine?" zăceau în aer fără un răspuns și ajungeai să te cerți în legătură cu o problemă banală. Împărtășește acest lucru partenerului tău.
- Te poți gândi la momente de legătură în relația ta în care unul dintre voi apelează la celălalt și celălalt răspunde într-un fel care vă face pe amândoi să vă simțiți conectați din punct de vedere emoțional și siguri unul cu altul? Împărtășește acest lucru partenerului tău.

Acum, că ai o cunoaștere a ceea ce înseamnă iubirea și crearea dependenței pozitive, conversațiile transformatoare din capitolele următoare îți vor arăta cum să creezi acest tip de legătură cu partenerul tău. Primele patru conversații te învață cum să limitezi spiralele negative care vă lasă pe amândoi deconectați și cum să fiți pe aceeași lungime de undă într-un fel care ajută la clădirea receptivității emoționale durabile. Următoarele două conversații demonstrează cum poți promova legătura emoțională prin iertarea rănirilor și intimitatea sexuală. Conversația finală arată cum să ai grijă zilnic de relația ta.

PARTEA A DOUA

Șapte conversații transformatoare

Conversația 1: Recunoașterea Demonilor Dialogului

„Cearta este mai bună decât singurătatea."

– Proverb irlandez

Pentru fiecare dintre noi, persoana pe care o iubim cel mai mult pe lumea asta, cea care ne poate face să plutim de fericire, este și persoana care ne poate doborî la pământ. E nevoie doar de o ușoară întoarcere a capului în direcția opusă ori de o remarcă superficială, nepăsătoare. Nu există apropiere fără această sensibilitate. Dacă avem o conectare sigură și puternică cu partenerul nostru, ne putem descurca cu aceste momente de sensibilitate. Într-adevăr, le putem folosi pentru a-l apropia încă și mai mult de noi pe partenerul nostru. Dar, când nu ne simțim în siguranță și conectați, aceste momente sunt precum o scânteie într-o pădure de iască. Ele pun pe foc întreaga relație.

Asta s-a întâmplat în primele trei minute ale unei ședințe explozive cu Jim și Pam, un cuplu căsătorit de mulți ani, a căror relație era într-un declin serios, cu toate că cei doi încă își observau unul altuia însușirile atrăgătoare. Jim îmi spusese de câteva ori în ședințele anterioare că părul auriu și ochii albaștri ai lui

Pam îl „fermecau", iar Pam menţiona adesea că el era un soţ şi un tată bun şi chiar „un pic" chipeş.

Şedinţa începe destul de inocent, cu Pam spunând că ea şi Jim au avut o săptămână plăcută împreună şi că ea a decis să încerce să îl consoleze mai mult pe Jim atunci când vede că este stresat din pricina muncii sale. Ea spune şi că i-ar plăcea foarte tare ca el să poată să îi spună când are nevoie de sprijin emoţional. Jim pufneşte, dă ochii peste cap şi îşi roteşte scaunul în direcţia opusă faţă de soţia sa. În acel moment, jur că am putut simţi o adiere fierbinte în biroul meu.

— Ce naiba vrea asta să însemne, expresia asta ridicolă? explodează Pam. Am încercat mult mai mult decât tine să te sprijin în relaţia asta, ticălos arogant! Iată-mă oferindu-ţi sprijin, iar tu preferi să-ţi dai aere de superioritate, ca întotdeauna.

— Uite cum declami, se enervează şi Jim. Nu voi veni niciodată la tine să caut sprijin. Şi motivul e chiar ăsta. N-ai face altceva decât să mă cerţi. O faci de ani de zile. E principalul motiv pentru care avem necazul ăsta.

Încerc să îi calmez, dar ţipă atât de tare, încât nu mă aud. Se opresc într-un final, când spun că mi se pare un pic trist că această interacţiune a început cu Pam fiind pozitivă şi oferind imaginea unei persoane iubitoare. Pam izbucneşte apoi în lacrimi, iar Jim închide ochii şi oftează.

Aşa păţim mereu, spune Jim, şi are dreptate.

Şi de aici pot începe ei să schimbe ceea ce se întâmplă mereu. Schimbarea începe cu a vedea tiparul, a te concentra asupra jocului, mai degrabă decât asupra mingii.

Ne blocăm în trei tipare de bază – eu le numesc Demonii Dialogului– în care nu putem forma o legătură sigură cu partenerul nostru. *Găseşte Tipul Rău* este un tipar-fundătură de învinovăţire reciprocă, iar acesta ţine efectiv un cuplu la kilometri distanţă, blocând reangajarea şi crearea unui refugiu sigur. Cuplurile dansează la un braţ distanţă. Asta fac Jim şi Pam când pică în plasa învinuirilor reciproce pentru relaţia lor aflată în dificultate. Multe cupluri cad în acest tipar pe perioade scurte, dar este dificil să îl

menții de-a lungul timpului. Pentru majoritatea, Găsește Tipul Rău este preludiul scurt către cel mai comun și captivant dans al suferinței. Cercetătorii căsniciilor au etichetat acest următor dans Cerere-Retragere sau Critică-Apărare. Eu îl numesc Polca Protestului, pentru că îl văd drept o reacție la, sau, mai precis, un protest împotriva pierderii sentimentului de atașament sigur de care avem cu toții nevoie într-o relație. Al treilea dans este Îngheață și Fugi, sau, după cum îl numim uneori în EFT, Retragere-Retragere. Asta se întâmplă de obicei după ce Polca Protestului a avut loc o vreme într-o relație, când dansatorii se simt atât de lipsiți de speranță, încât încep să renunțe și să își înghețe propriile emoții și nevoi, lăsând în loc doar apatie și distanță. Ambii parteneri fac un pas în spate pentru a scăpa de durere și disperare. În termeni din dans, dintr-odată nu mai e nimeni pe ring; ambii parteneri stau deoparte. Acesta este cel mai periculos dans dintre toate.

Cu toții ajungem prinși într-una sau în toate aceste interacțiuni negative la un moment dat în relațiile noastre de dragoste. Pentru unii, acestea sunt dansuri scurte, deși riscante, în legături altfel sigure. Pentru alții, mai puțin conectați într-un mod sigur, ele devin reacții obișnuite. După un timp, nu mai e nevoie decât de o brumă de negativitate de la persoana iubită pentru a porni un Dialog Demonic. În cele din urmă, tiparele toxice pot deveni atât de înrădăcinate și permanente, încât subminează cu totul relația, blocând toate încercările de reparare și reconectare.

Avem doar două căi de a ne proteja și de a menține conexiunea cu partenerii noștri când nu ne simțim în siguranță și nu simțim că ni se răspunde. O cale este evitarea angajamentului, adică să încercăm să ne amorțim emoțiile, să ne închidem în noi și să ne renegăm nevoile de atașament. Cealaltă este să ne ascultăm anxietatea și să luptăm pentru recunoaștere și răspuns.

Strategia pe care o adoptăm când ne simțim detașați – cerem și criticăm sau ne retragem și ne închidem în noi – reflectă în parte temperamentul nostru natural, dar cel mai mult este dictată de lecțiile pe care le învățăm în relațiile-cheie de atașament din

trecutul și prezentul nostru. Mai mult, pentru că învățăm cu fiecare nouă relație, strategia noastră nu este mereu aceeași. Putem fi critici într-o relație și să ne retragem în alta.

Dacă nu aș fi intervenit între Jim și Pam în timpul ședinței, probabil că ar fi trecut în grabă prin toți cei trei Demonii Dialogului; descurajați, epuizați, alienați și fără speranță; și apoi s-ar fi întors la dialogul pe care îl știau cel mai bine. Inevitabil, ar fi făcut judecăți condamnabile despre relația lor, judecăți care ar fi înnegurat interacțiunile viitoare și le-ar fi erodat încrederea unul în altul. De fiecare dată când partenerii fac asta și nu reușesc să găsească o cale către o conexiune sigură, relația devine și mai fragilă. De fapt, tot ce am făcut în cadrul ședinței a fost să încetinim puțin lucrurile. Jim și Pam sugerează să rezolv eu problema. Desigur, pentru fiecare dintre ei, asta înseamnă să îl repar pe *celălalt* partener. Pauza durează doar treizeci de secunde înainte să se apuce iar să găsească tipul cel rău.

DEMONUL DIALOGULUI 1 – GĂSEȘTE TIPUL RĂU

Scopul acestui Demon al Dialogului este autoprotecția, dar mișcarea principală este atacul, acuzarea sau învinovățirea reciprocă. Ceea ce declanșează acest tipar reactiv este faptul că ne simțim răniți de partenerul nostru sau vulnerabili în fața lui și devenim deodată lipsiți de control. Siguranța emoțională este pierdută. Când suntem alarmați, folosim orice promite să ne redea controlul. Putem face acest lucru definind partenerul într-o manieră negativă, aruncând o lumină defavorabilă asupra lui sau ei. Putem ataca într-o reacție de furie sau ca lovitură preventivă.

Găsește Tipul Rău ar fi putea fi numit, la fel de ușor, *Nu eu sunt de vină, tu ești*. Când ne simțim încolțiți și plini de teamă, tindem să vedem ce e evident și să acționăm în consecință. Pot vedea și pot simți ceea ce tocmai mi-ai făcut. Este mult mai greu să vezi impactul reacțiilor mele asupra ta. Ne concentrăm pe fiecare pas și pe cum „tu tocmai m-ai călcat", în loc să ne concentrăm pe întregul dans. După o vreme, pașii și tiparul devin automate.

Odată ce suntem prinși într-un tipar negativ, îl așteptăm, ne uităm după el și reacționăm chiar mai repede când credem că îl vedem venind. Desigur că asta doar întărește tiparul.

— Nici măcar nu știu ce vine mai întâi, după cum spune Pam. Aștept să se ia de mine. Am pistolul pregătit. Poate că apăs pe trăgaci când nici măcar nu mă atacă!

Fiind prudenți și anticipând că vom fi răniți, blocăm toate căile de ieșire din acest dans ce nu duce nicăieri. Nu ne putem relaxa cu partenerii noștri și, cu certitudine, nu putem crea o legătură cu ei și nu ne putem încrede în ei. Gama de reacții devine mai restrânsă, omorând încet relația.

Jim pune problema așa:

— Nu știu ce mai simt în relația asta. Sunt fie apatic, fie clocotesc de nervi. Cred că am pierdut legătura cu tot felul de sentimente aici. Lumea mea emoțională a devenit mai mică, mai strâmtă. Sunt atât de ocupat să mă protejez.

Această reacție este tipică pentru bărbați. Mulți parteneri, când vin prima oară să mă vadă, răspund la întrebarea „Ce simți acum, când îți vezi soția plângând?" cu un simplu „Nu știu". Când atacăm sau contraatacăm, încercăm să ne punem toate sentimentele deoparte. După un timp, nu le mai putem găsi deloc. Fără sentimente care să ne servească drept busolă pe teritoriul relațiilor apropiate, suntem efectiv pierduți.

Începem să vedem relația ca fiind din ce în ce mai nesatisfăcătoare sau nesigură și partenerul nostru ca fiind nepăsător sau chiar defect. Așa că Jim spune:

— Îmi tot amintesc că mama îmi spunea că Pam nu este destul de matură pentru mine și bănuiesc că, după toate aceste certuri, încep să cred că mama mea avea dreptate. Cum poți avea o relație cu cineva atât de agresiv? Este fără speranță. S-ar putea să fie mai bine pentru amândoi dacă am renunța pur și simplu, chiar dacă ar fi greu pentru copii.

Când partenerii intră doar ocazional în dansul acesta, iar căile iubitoare de stabilire a unei conexiuni încă reprezintă norma,

aceştia pot relaţiona unul cu altul după ce s-au liniştit. Uneori pot vedea cum s-au rănit unul pe altul şi îşi pot cere scuze. Pot râde chiar de „lucrurile ridicole" pe care le-au spus amândoi. Ţin minte că am ţipat odată la soţul meu, John, „Mare mascul canadian ce eşti!" şi apoi am izbucnit în râs, pentru că exact asta e! Totuşi, odată ce tiparele despre care am vorbit aici devin înrădăcinate şi ajung să fie un obicei, se creează o circularitate puternică, generatoare de noi şi noi reacţii. Cu cât ataci mai mult, cu atât mai periculos îmi pari, cu atât mai mult mă aştept la atacul tău, cu atât mai tare contraatac. Apoi iar şi iar. Acest tipar negativ trebuie oprit înainte ca un cuplu să poată construi încrederea şi siguranţa. Secretul opririi dansului este să recunoşti că nimeni nu trebuie să fie tipul rău. Aici, tiparul acuză/acuză în sine este tipul rău, iar partenerii sunt victimele.

Hai să-i observăm din nou pe Jim şi Pam în dialogul Găseşte Tipul Rău şi să vedem cum pot ieşi din acest tipar distructiv folosind câteva indicaţii simple şi noi reacţii.

PAM: N-am de gând să mai stau pur şi simplu să te-ascult spunându-mi că sunt imposibilă! După tine, tot ce merge prost între noi e vina mea!

JIM: Chiar n-am spus asta niciodată. Pur şi simplu exagerezi totul. Eşti atât de negativă. Ca zilele trecute, când a venit prietenul meu pe la noi şi totul mergea bine, iar tu te-ai întors şi ai spus...

Jim alunecă în ceea ce eu numesc Tubul Conţinutului. Aici este locul în care partenerii dau exemplu detaliat după exemplu detaliat de greşeli ale fiecăruia pentru a-şi demonstra punctul de vedere. Cuplul se ceartă în privinţa „adevărului" acestor detalii şi comportamentului greşit al unuia sau altuia, de la care „a pornit asta".

Pentru a-i ajuta pe parteneri să îşi recunoască Demonul Dialogului, sugerez:

- Să rămână în prezent şi să se concentreze pe ceea ce se întâmplă între ei chiar atunci.

- Să se uite la cercul criticilor în care se învârtesc amândoi. Nu există un adevărat „început" într-un cerc.
- Să privească circularitatea, dansul, ca fiind dușmanul lor și să se gândească ce consecințe implică rămânerea în cerc.

Iată ce se întâmplă:

JIM: Păi bănuiesc că e corect. Chiar ne lăsăm prinși în asta, amândoi. Dar chiar nu mi-am dat seama până acum. Știu că mă enervez atât de tare că, după o vreme, aș spune orice ca să o rănesc.

SUE. Da. Dorința de a câștiga cearta și de a dovedi că celălalt e tipul rău e atât de ispititoare! Dar de fapt nimeni nu câștigă aici. Ambii pierd.

PAM: Nu vreau să mă cert așa. Mă omoară. Și, ai dreptate, ne distruge relația. Suntem din ce în ce mai mult în gardă unul față de altul. Ce contează cine are „dreptate", până la urmă? Suntem amândoi din ce în ce mai nefericiți. Bănuiesc că reacționez de fiecare dată ca să-i arăt că nu mă poate doborî. Încerc să-l fac să se simtă mai neînsemnat.

SUE: Da. Și știi ce faci tu, Jim? [El dă din cap că da.] Păi, cu doar câteva minute în urmă ai spus: „Nu voi veni la tine, nu voi avea încredere în tine, pentru că ești uneori periculoasă pentru mine." Și apoi cred că ai acuzat-o că ea este problema, da?

JIM: Da, e ca și cum i-aș spune: „Nu mă poți doborî." Și apoi o atac.

SUE: Și, după toate aceste atacuri reciproce, amândoi vă îndepărtați, din ce în ce mai învinși și singuri, da?

JIM: Corect. Deci acest cerc, ciclu, buclă, dans, orice ar fi, ne-a blocat. Văd asta. Dar cum îl oprești, asta e ideea. În incidentul despre care vorbim acum, eu nu i-am spus nimic, ea chiar a început ciclul ăsta!

SUE: [Îmi ridic sprâncenele. El se opreşte.] Păi, în primul rând trebuie să vezi tiparul reactiv circular şi să înţelegi cu adevărat că încercarea de a demonstra că celălalt a greşit nu face decât să vă împingă din ce în ce mai departe. Tentaţia de a fi „câştigătorul" şi de a-l face pe celălalt să admită că a greşit este doar parte din capcană. Trebuie să opreşti acest dans, chiar în timp ce se întâmplă, în loc să devii din ce în ce mai rău sau să cauţi argumente în versiuni nesfârşite ale faptelor şi incidentelor. Dacă vreţi, amândoi vă puteţi alia pentru a opri acest duşman şi a-l împiedica să preia controlul asupra relaţiei voastre.

JIM: [Uitându-se la soţia sa.] Deci, în momentul ăsta, nu mai vreau să intru în chestia cu atacul. Suntem prinşi în bucla asta. Am putea-o numi bucla „Cine e naşpa?" [Amândoi râd.] Chestia asta ne omoară. Deci hai să-ncercăm să o oprim chiar acum! Încercai să-mi spui că vrei să mă sprijini. Şi atunci, de ce o ţineam întruna cu pălăvrăgelile tale? Vreau să mă sprijini mai mult!

PAM: Da, cred că dacă ne oprim şi spunem: „Hei, suntem în bucla aia din nou. Hai să nu continuăm să punem paie pe foc şi să ne rănim unul pe altul", atunci putem fi prieteni mai buni şi poate chiar mai mult decât atât! Poate cam cum obişnuiam să fim. [Lăcrimează.]

Pam are dreptate aici. Să poţi opri tiparul Găseşte Tipul Rău este o cale de a fi prieteni. Dar cuplurile vor mult mai mult decât prietenie. Să ţii sub control acest dans atac-atac este doar primul pas. Trebuie să ne uităm la alte locuri în care ne blocăm în relaţiile de dragoste. Dar mai întâi poţi încerca câteva dintre exerciţiile de mai jos.

JOC ŞI EXERSARE

Aceste întrebări şi reflecţii te pot ajuta să observi cum vă mişcaţi tu şi partenerul tău în cadrul dansului, atunci când amândoi ajungeţi să fiţi captivi în starea de tip luptă-pentru-a-câştiga. Te poţi

gândi la ele, poți să le scrii, să le citești cu voce tare și, desigur, să le împărtășești cu partenerul tău.

Cei mai mulți dintre noi suntem buni la a învinui. Încă de pe vremea Grădinii Raiului, Adam o învinuia pe Eva și Eva îl învinuia pe Adam. Ambii îi spun lui Dumnezeu: „Nu e vina mea. Celălalt este Tipul Rău." De curând, Frank McCourt a menționat în cartea sa *Teacher Man* (*Omul profesor*) cât de ușor este să-i faci pe copii să scrie dacă îi lași să noteze scutiri în care să explice de ce nu și-au făcut tema; sunt genial de inventivi în a-i învinovăți pe alții pentru propria lor lipsă de acțiune. Deci, gândește-te la un moment în care ai fost clar vinovat de crearea unei probleme minore.

De exemplu, m-am dus acasă la o prietenă pentru o cină și am scăpat felul principal de mâncare pe podeaua din bucătărie în timp ce încercam să ajut. Acum gândește-te la acțiunile tale în situația ta și la patru căi diferite în care ai fi putut face din altcineva țapul ispășitor. (*Dar platoul cu mâncare era greu și ea nu mi-a spus!*) Descoperă cât de bun ești la asta. Imaginează-ți trei modalități prin care un amic ar putea răspunde negativ la remarcile tale. Ce s-ar fi întâmplat atunci? Intrați într-o circularitate?

Acum vezi dacă îți poți aminti un incident similar cu soțul tău sau soția ta. Ce ai folosit pentru a „câștiga" cearta și a-ți dovedi inocența? Cum ți-ai acuzat partenerul? Care sunt replicile tale obișnuite când te simți încolțit?

Poți schița cercul criticilor ostile și etichetării care v-a prins pe amândoi în capcană? Cum ați ajuns fiecare dintre voi să îl definiți pe celălalt? Cum l-ați rănit și înfuriat fiecare dintre voi pe celălalt? A fost vreunul dintre voi „câștigător"? (Probabil că nu!)

Ce s-a întâmplat după cearta voastră de-a găsitul tipului rău? Cum te-ai simțit în privința ta, a partenerului tău, a conexiunii dintre voi? Ai reușit să revii și ați putut să vorbiți despre ceartă și să vă consolați unul pe altul? Dacă nu, cum te-ai descurcat cu pierderea siguranței dintre voi? Ce crezi că s-ar fi putut întâmpla dacă ai fi spus:

— Începem să ne etichetăm unul pe altul, să dovedim că celălalt e ăla rău aici. N-o să obținem decât mai multă suferință dacă

ajungem să fim prinşi în dansul ăsta. Hai să nu ne prindem într-un dans de tip atac-atac! Poate reuşim să discutăm despre ce s-a întâmplat fără să fie vina cuiva?

DEMONUL DIALOGULUI 2 – POLCA PROTESTULUI

Acesta este dansul cel mai răspândit şi ispititor din relaţii. Studii ale psihologului John Gottman de la Universitatea din Seattle, Washington, arată că multe dintre cuplurile care cad în acest tipar devreme în căsnicia lor nu ajung la a cincea aniversare. Altele rămân prinse în el la nesfârşit. Caracteristica „nesfârşitului" are sens, pentru că mişcările principale ale Polcăi Protestului creează o buclă stabilă, fiecare mişcare chemând-o şi întărind-o pe următoarea. Un partener îl caută pe celălalt, chiar dacă într-un mod negativ, iar celălalt face un pas în spate, şi tiparul se repetă. Dansul continuă la nesfârşit şi pentru că emoţiile şi nevoile din spatele dansului sunt cele mai puternice de pe această planetă. Relaţiile de ataşament sunt singurele legături de pe Pământ în care *orice* reacţie este mai bună decât niciuna. Când nu primim niciun răspuns emoţional de la un om drag, protestul este înrădăcinat în noi. Polca Protestului se referă la încercarea de a obţine un răspuns, un răspuns care conectează şi linişteşte.

Cuplurilor le este greu să recunoască acest tipar, însă. Spre deosebire de tiparul evident atac-atac al Găsirii Tipului Rău, Polca Protestului este mai subtilă. Un partener cere, protestând activ faţă de detaşare; celălalt se retrage, protestând tacit faţă de critica implicită. Partenerii nesatisfăcuţi, ratându-şi unul altuia semnalul, se plâng adesea de o „problemă de comunicare" neclară sau de o „tensiune constantă".

Hai să vedem cum dansează cuplurile Polca Protestului:

Îi întreb pe Mia şi Ken, tânărul cuplu care se află în biroul meu:

— Care pare să fie problema? Mi-aţi spus că vă iubiţi şi că vreţi să fiţi împreună. Sunteţi împreună de şase ani. Ce v-ar plăcea să schimbaţi la relaţia voastră?

Mia, micuță, smeadă și vioaie, se holbează la soțul ei, Ken, un bărbat înalt și chipeș care stă nemișcat și tăcut, aparent fascinat de covorul de la picioarele sale. Ea își strânge buzele și oftează. Apoi se uită la mine, arată spre el și șuieră:

— Asta e problema, chiar aici. Nu vorbește niciodată și sunt sătulă de asta. Mă înfurii la tăcerea lui. Eu sunt cea care cară povara acestei relații. Eu le „fac" pe toate și fac din ce în ce mai multe. Și dacă nu aș face-o...

Își ridică mâinile într-un gest de resemnare. Ken răsuflă adânc și se uită la perete. Îmi place când imaginea este atât de clară, iar polca, atât de ușor de văzut.

Acest instantaneu din relația lor îmi arată poziția de bază a fiecărui partener în dansul suferinței. Mia bate la ușă, protestând față de sentimentul de separare, în timp ce Ken ține cu hotărâre ușa închisă. Mia îmi povestește că l-a părăsit pe Ken de două ori, dar a cedat când acesta a sunat-o și implorat-o să se întoarcă. Ken recunoaște că pur și simplu nu înțelege ce se întâmplă, dar se simte destul de lipsit de speranță în privința relației lor. Îmi spune că a ajuns, în sinea lui, la concluzia că fie este vina sa – poate nu i-a fost dat să se căsătorească –, fie pur și simplu el și Mia nu se potrivesc. Oricum, nu e sigur dacă are vreun sens să vină la mine. Mai încercaseră consilierea și înainte.

Îi întreb dacă se ceartă, iar Ken spune că abia dacă au vreodată o ceartă reală. Nu ajung să fie prinși în Demonul Dialogului Găsește Tipul Rău. Dar apoi sunt momente în care Mia spune că pleacă, iar Ken spune „Bine". În acele momente se simte destul de rău. Și, îmi mărturisește el, ea chiar încearcă să îl „antreneze". În timp ce spune asta, se strâmbă și râde.

Mia și Ken îmi spun apoi o poveste. Dacă întrebi majoritatea cuplurilor, îți pot vorbi despre un incident important, un mic moment ce surprinde natura esențială a legăturii dintre ei. Dacă aceste momente sunt bune, ei își amintesc de ele la aniversări sau în clipele tandre. Dacă sunt rele, se frământă în privința lor, încercând să-și dea seama ce dezvăluie momentul respectiv despre relația lor.

KEN: Mă gândesc foarte mult cum să-i fac pe plac. Vreau să fie fericită cu mine. Dar pur și simplu nu funcționează. Și-a dorit foarte mult să mergem să dansăm. Așa că am fost de acord. Dar totul s-a destrămat când am ajuns acolo.

MIA: S-a destrămat pentru că tu nu voiai să dansezi! Mai întâi n-ai vrut să vii pe ring și apoi, când ai făcut-o, ai stat pur și simplu acolo.

SUE: Și ce ai făcut tu, Mia?

MIA: M-am dus cu el pe ring și l-am mișcat. Am încercat să-i arăt cum să danseze.

KEN: [Clătinând din cap.] Efectiv te-ai aplecat și ai început să-mi miști picioarele. Așa că am explodat și am părăsit ringul.

MIA: Dacă nu o fac eu, nu se întâmplă nimic. Și asta se aplică pentru întreaga relație. Dacă eu nu o fac să se întâmple, nimic nu se va întâmpla. [Se întoarce spre mine.] Pur și simplu nu-și asumă rolul lui.

SUE: Deci, asta e greșit între voi doi, și nu doar pe ringul de dans. Acest tipar, în care tu vrei să-l faci pe Ken să răspundă, iar Ken stă nemișcat, vorbind atât de încet încât nu îl poți auzi. Asta vă demoralizează și vă face să vă simțiți nesiguri unul cu altul?

MIA: Corect. Nu-l aud niciodată. Mai mult mormăie. Așa că am încercat să-l fac să vorbească mai clar zilele trecute. Și apoi nu a mai vorbit deloc cu mine.

KEN: Așa, și? Mormăi uneori. Țipai la mine, în mașină, pe autostradă. Când conduceam, tu îmi spuneai să rostesc cuvintele din ce în ce mai tare!

SUE: Mia, se pare că tu ai devenit instructorul dansului, spunându-i lui Ken cum să se miște și cum să vorbească. Și o faci de teamă că Ken va rămâne distant și nu va exista niciun dans între voi doi. [Ea dă categoric din cap.] Tot aștepți ca el să vină și să stabilească o legătură cu tine, iar, când asta nu se întâmplă, chiar te simți singură. Așa că încerci să o repari, să îl înveți cum să reacționeze. Dar asta devine destul de presant, chiar critic. Apoi

Ken aude că o dă în bară – cum vorbește e greșit, cum dansează e greșit – și face chiar mai puțin de-atât?

KEN: Asta e. Îngheț, asta fac. Nu pot face nimic bine. Nu îi place nici măcar cum mănânc.

SUE: Aha. Și deci cu cât înghețI mai mult, Ken, bănuiesc că cu atât mai mult încearcă Mia să îți dea instrucțiuni.

MIA: Devin atât de frustrată. Îl împing, îl împung, asta fac. Îl împing ca să obțin o reacție. Orice reacție!

SUE: Bun, haideți să urmărim asta. Tu împingi și împungi, Ken îngheață și răspunde din ce în ce mai puțin. Te închizi în tine, Ken? [El aprobă din cap.] Și, cu cât te închizi mai mult, cu atât mai mult se simte Mia lăsată pe dinafară și cu atât mai mult te împunge. Este un cerc care se învârte continuu și care a pus stăpânire pe relația voastră. Ce ți se întâmplă, Ken, când „înghețI"?

KEN: Devin atât de speriat să fac orice, devin cumva paralizat. Orice voi face va fi greșit. Așa că fac din ce în ce mai puțin. Mă ascund într-o cochilie.

MIA: Și atunci mă simt atât de singură! Încerc pur și simplu să-l scot din sărite în orice fel pot.

SUE: Corect. Această spirală chiar a preluat controlul. Unul îngheață, se simte paralizat, se închide într-o cochilie, celălalt se simte lăsat pe dinafară și împunge din ce în ce mai tare pentru a obține o reacție.

MIA: Este trist pentru noi, pentru amândoi. Cum o putem opri atunci, spirala asta?

SUE: Ei bine, am început deja. Acești pași sunt ca respiratul pentru voi acum. Nici nu știți că îi faceți. Trebuie să vă fie foarte clar cum creează cercul ăsta un câmp minat în mijlocul relației voastre. Vă face imposibil să vă simțiți în siguranță împreună. Dacă aș fi Ken aici, aș mormăi în caz că ceea ce spun ar fi greșit. Dacă aș fi Mia, aș împinge și împunge, pentru că înlăuntrul meu aș implora: „Du-mă la dans! Vino și fii cu mine!"

MIA: Chiar simt asta. Asta încerc să fac, să ajung la el. Dar știu că strigătul meu are un tăiș. Devin frustrată.

KEN: Deci, nu e nimic greșit la noi fiindcă ne-am lăsat prinși în situația asta. Atunci, nu înseamnă că pur și simplu nu suntem potriviți unul pentru altul?

SUE: E adevărat. Mulți dintre noi ne împotmolim așa când nu putem găsi o cale de a ne simți în siguranță și conectați unul cu celălalt. Așa cum văd eu lucrurile, ești atât de important pentru Mia, încât nu poate, pur și simplu, să te aștepte sau să îți întoarcă spatele. Iar tu îngheți pentru că ești atât de îngrijorat să nu faci lucrul „greșit" cu ea, supărând-o și zdruncinând relația din nou. Axioma veche „Când nu știi ce să faci, nu spune și nu face nimic" este un sfat groaznic în relațiile de iubire. Întrebarea este: vă puteți ajuta unul pe altul să opriți această „spirală"? Puteți vedea când sunteți prinși în ea și vă puteți mișca împreună pentru a vă recăpăta relația?

KEN: Poate că putem!

În ședințele următoare, Ken și Mia trec prin polca lor iar și iar. Ei descoperă că „spirala" lor, după cum o numesc ei, se creează în special când intervin semnalele de atașament. Momentele de protest apar în toate căsniciile, dar, când legătura de bază este sigură, aceste evenimente pot fi anulate sau chiar folosite ca trambuline pentru întărirea relației.

De exemplu, într-o căsnicie fericită, Mia tot ar protesta în momentele în care s-ar simți separată emoțional de Ken, doar că pe un ton mai jos. Fiind mai puțin îngrijorată pentru conexiunea dintre ei, s-ar exprima într-un fel mai blând și mai clar. Iar Ken, la rândul lui, ar fi mai receptiv la protestul ei. El nu i-ar auzi mâhnirea sau dezamăgirea drept o sentință de condamnare pentru el ca iubit sau pentru relația lor, ci ca un semn al nevoii ei de apropiere de el.

Într-o relație nesigură, însă, Polca Protestului prinde viteză și devine mai intensă. În cele din urmă, creează un haos atât de mare, încât partenerii nu își pot rezolva problemele sau comunica clar despre nimic. Apoi, pierderea conexiunii și suferința își fac loc din ce în ce mai mult în relație. Este important să observăm, însă, că nicio relație nu este marcată în întregime de tiparul

distructiv despre care vorbesc aici. Există încă momente de apropiere. Dar nu se petrec suficient de frecvent sau cu suficientă putere pentru a contracara răul produs de Polca Protestului. Sau tipul de apropiere nu este cel pe care și-l dorește partenerul. De exemplu, bărbații cu o tendință de a se retrage din confruntări inițiază intimitatea sexuală în dormitor, dar, pentru majoritatea femeilor, relațiile sexuale nu sunt suficiente ca să le împlinească nevoile de atașament.

Ani de zile, terapeuții au văzut greșit acest tipar, în termeni de dispute și lupte de putere și au încercat să le rezolve învățându-i pe oameni tehnici de rezolvare a problemelor. Asta e ca și cum ai oferi o batistă de hârtie ca leac pentru pneumonia virală. Ignoră problemele fierbinți de atașament ce stau la baza tiparului. Mai degrabă decât conflictul sau controlul, problema, dintr-o perspectivă a atașamentului, este distanțarea emoțională. Nu e o întâmplare că Ken „ridică un zid de piatră”*, după cum se numește, în literatura de specialitate, lipsa lui rigidă de reacție, nici că asta stârnește furie și agresiune în soția sa. O reacție agresivă pare să fie înscrisă în primate, atunci când cineva drag de care depinde un individ se comportă de parcă individul nu există. Un copil sau un pui de maimuță își va ataca mama care „ridică un zid”, într-o încercare disperată de a obține recunoaștere. Dacă nu se obține nicio reacție, urmează izolarea, pierderea și neajutorarea, toate fiind „fatale”.

Ce am văzut mai sus este doar o ipostază a Polcăi Protestului. Nu orice partener care se distanțează și se apără vorbește despre ce înseamnă „să înghețI”, așa cum vorbește Ken. Dar am descoperit că partenerii care pretind și cei care se distanțează tind să folosească expresii caracteristice atunci când își descriu experiențele. Haide să ascultăm; s-ar putea să îți recunoști aici unele dintre propriile tipare și mișcări.

---

* În orig., *stonewalling*, comportament de respingere a comunicării sau a cooperării, cu scopul evitării conflictelor sau a conversațiilor incomode. (n. red.)

Partenerele care calcă pe urmele Miei folosesc adesea aceste afirmaţii:

- Am inima frântă. Aş putea plânge o veşnicie. Uneori simt că mor în relaţia asta.
- Zilele astea este mereu ocupat, e mereu în altă parte. Chiar când e acasă, stă la computer sau se uită la televizor. Aparent, trăim pe planete diferite. Sunt lăsată pe dinafară.
- Uneori cred că mă simt mai singură în relaţia asta decât atunci când locuiam singură. Părea mai simplu să fiu singură decât să trăiesc aşa, împreună, dar separat.
- Aveam nevoie de el atât de mult în perioada aceea, iar el era atât de distant. Era ca şi cum nu i-ar fi păsat. Sentimentele mele nu contau pentru el. Pur şi simplu le ignora.
- Suntem colegi de apartament. Mi se pare că nu mai suntem niciodată apropiaţi.
- Mă enervez, normal că o fac. Pur şi simplu nu pare să îi pese, aşa că îl lovesc, sigur că o fac. Încerc pur şi simplu să obţin o reacţie de la el, orice reacţie.
- Pur şi simplu nu sunt sigură că eu contez pentru el. E ca şi cum nu m-ar vedea. Nu ştiu cum să ajung la el.
- Dacă nu aş împinge eu iar şi iar, nu am fi niciodată apropiaţi. Nu s-ar întâmpla niciodată.

Dacă examinezi îndeaproape aceste afirmaţii, poţi remarca o mulţime de teme specifice de ataşament: te simţi neimportant pentru partenerul tău sau nepreţuit de acesta; priveşti separarea în termeni de viaţă şi de moarte; ai sentimentul excluderii şi singurătăţii; ai sentimentul abandonului în clipe de restrişte sau simţi că nu te poţi baza pe partenerul tău; tânjeşti după o conexiune emoţională şi te înfurie lipsa de reacţie a partenerului; îl simţi pe omul iubit ca pe un amic sau un coleg de apartament.

Când aceşti parteneri sunt încurajaţi să se concentreze pe dansul toxic şi să îşi descrie propriile mişcări, în loc de greşelile

sau defectele partenerilor, adesea folosesc următoarele verbe: împing, trag, pălmuiesc, atac, critic, mă plâng, pun presiune, explodez, *ţip, provoc, încerc să mă apropii* şi *gestionez*. Uneori e greu să vezi cum ţi se mişcă picioarele în timpul dansului. În acele momente, când suntem prinşi în tiparul de a pretinde şi a protesta, majoritatea spunem, pur şi simplu, că suntem frustraţi, înfuriaţi sau supăraţi, iar asta este ceea ce vede partenerul nostru. Dar acesta e doar primul şi cel mai superficial nivel din ceea ce se întâmplă în polcă.

Partenerii care îi calcă pe urme lui Ken vorbesc de obicei astfel:

- Nu pot să fac niciodată lucrurile cum trebuie cu ea, aşa că renunţ pur şi simplu. Totul pare lipsit de speranţă.
- Mă simt apatic. Nu ştiu ce simt. Aşa că pur şi simplu îngheţ şi nu mai acord atenţie.
- Ştiu că dau greş cumva. Ca soţ, sunt un ratat. Cumva, asta mă paralizează pur şi simplu.
- Mă închid în mine şi aştept ca ea să se calmeze. Încerc să menţin echilibrul, să nu zgâlţâi barca. Ăsta e modul meu de a avea grijă de relaţie. Nu zgâlţâi barca!
- Mă ascund în cochilia mea, unde sunt în siguranţă. Mă ascund în spatele zidului meu. Încerc să închid uşa în nasul tuturor comentariilor ei furioase. Sunt prizonierul din boxa acuzaţilor, iar ea este judecătorul.
- Mă simt ca un nimic în relaţia asta. Inadecvat. Aşa că mă refugiez la computerul meu, în slujba sau hobby-urile mele. La muncă, sunt cineva. Pentru ea, însă, nu cred că sunt cu adevărat special.
- Nu contez pentru ea. Sunt foarte jos pe lista ei de priorităţi. Vin undeva după copii, casă şi familia ei. La naiba, până şi câinele e mai important decât mine! Eu doar aduc banii în casă. Aşa că sfârşesc prin a mă simţi cumva gol pe dinăuntru. Nu ştii niciodată dacă iubirea va fi sau nu acolo.

- Nu simt că am nevoie de cineva în felul în care are ea nevoie. Pur şi simplu nu sunt aşa de dependent. Am fost mereu învăţat că e o slăbiciune să ajungi să ai nevoie de cineva într-o aşa mare măsură, o copilărie. Aşa că încerc să mă descurc pe cont propriu. Pur şi simplu plec.
- Nu ştiu despre ce vorbeşte. Suntem bine. Asta e căsnicia. Pur şi simplu devine prietenie. Oricum nu sunt sigur că ştiu ce vrea să spună prin *apropiaţi*.
- Încerc să rezolv problema în feluri concrete. Încerc să o rezolv. Să o gestionez, în mintea mea. Nu merge. Ea nu vrea asta. Nu ştiu ce vrea.

Şi aici sunt teme: te simţi fără speranţă şi îţi lipseşte încrederea de a acţiona; faci faţă sentimentelor negative închizându-te în tine şi căzând în apatie; te evaluezi drept un ratat, ca partener, ca fiind inadecvat; te simţi judecat şi neacceptat de către partener; încerci să faci faţă negând problemele din relaţie şi nevoile de ataşament; faci orice pentru a evita furia şi dezaprobarea partenerului; foloseşti rezolvarea raţională a problemelor drept cale de ieşire din interacţiunile emoţionale.

Când partenerii precum Ken îşi descriu propriile mişcări folosesc următorii termeni: *mă îndepărtez, mă închid în mine, devin paralizat, împing sentimentele deoparte, mă ascund, nu acord atenţie, încerc să rămân în mintea mea şi rezolv lucrurile*. De obicei vorbesc despre sentimentele lor folosind termeni şi expresii ca depresie, apatie şi lipsă a sentimentelor sau reclamă un sentiment al deznădejdii şi eşecului. Ceea ce vede partenerul de obicei este pur şi simplu lipsa oricărei reacţii emoţionale.

Sexul joacă un rol aici, deşi rolurile variază în funcţie de cultură şi cupluri. În societatea noastră, femeile tind să fie apărătoarele relaţiilor. De obicei, ele observă distanţa mai devreme decât iubiţii lor şi sunt adesea mai conştiente de nevoile lor de ataşament. Aşa că rolul lor în dans este, cel mai adesea, de a pretinde, fiind cele care condamnă mai mult. Bărbaţii, în schimb, au fost

învățați să își suprime reacțiile și nevoile emoționale și să fie cei care rezolvă problemele, ceea ce îi plasează în rolul de retragere.

Dacă eu apelez la tine pentru a crea o conexiune emoțională, iar tu îmi răspunzi intelectual la o problemă, mai degrabă decât mie în mod direct, la nivel de atașament voi percepe asta ca pe o „lipsă de reacție". Acesta este unul dintre motivele pentru care cercetările privind sprijinul social afirmă la unison că oamenii vor sprijin indirect, adică o confirmare emoțională și afecțiune de la partenerii lor, mai degrabă decât sfaturi. Adesea bărbații spun că nu știu cum să răspundă la nivel emoțional. Dar știu! O fac atunci când se simt în siguranță, cel mai adesea cu copiii lor. Tragedia aici este că se poate ca un bărbat să facă tot ce poate pentru a răspunde îngrijorărilor soției sale, prin a oferi sfaturi și soluții, fără să înțeleagă că ceea ce așteaptă ea de fapt de la el este angajamentul emoțional. Acest angajament este soluția pentru ea.

Atât bărbaților, cât și femeilor le sunt întipărite credințe sociale ce favorizează prinderea în polcă. Cea mai distructivă este credința că un adult matur și sănătos nu are nevoie de legătură emoțională și nu are dreptul să pretindă acest fel de afecțiune. Clienții îmi spun: „Nu pot să-i spun pur și simplu că mă simt neînsemnată și că am nevoie să-i simt brațele în jurul meu. Nu sunt copil" sau „Nu pot să îi cer să fiu pe primul loc. Nu i-am cerut niciodată asta. Nu simt că am dreptul ăsta. Nu ar trebui să am nevoie de asta." Dacă nu ne putem verbaliza și accepta propriile nevoi de atașament, trimiterea de mesaje clare către alții, atunci când nevoile sunt „fierbinți", devine imposibilă. Mesajele ambigue fac polca să continue. Este mult mai ușor să spui: „De ce nu ești mai vorbăreț? Nu ai nimic să îmi spui?", decât să te deschizi și să ceri să-ți fie satisfăcută nevoia de conexiune bazată pe afecțiune.

Polca Protestului nu este dansată doar de iubiți, ci și de părinți și copii, de frați și surori, de absolut oricine are o legătură emoțională puternică cu altcineva. Uneori ne este mai ușor să ne vedem realizând această conexiune cu frații sau copiii noștri decât cu partenerul. Să fie din cauză că vulnerabilitatea este mai puțin evidentă? Mă întreb de ce fiul meu adolescent, oftând și

ignorându-mi comentariile legate de faptul că a întârziat, mă scoate din sărite și îl învinuiesc excesiv, deși avem o legătură plină de afecțiune. Răspunsul este simplu. Deodată aud un mesaj ce vibrează de semnificații ale atașamentului. El își dă ochii peste cap. Tonul lui este obraznic. Aud că grijile sau comentariile mele nu contează pentru el. Sunt irelevantă. Așa că dau volumul mai tare și îl critic. El se retrage și mă ignoră din nou. Începem. Muzica polcăi răsună în continuare. Dar deodată recunosc muzica. Așa că mă retrag și îl invit să privească dansul.

— Așteaptă o clipă. Ce se întâmplă aici? Suntem prinși într-o ceartă stupidă și suntem amândoi răniți.

Acesta este primul pas în a opri polca: recunoașterea muzicii.

Ce am învățat în douăzeci de ani de urmărire a pacienților care și-au salvat relația din ghearele acestui dans? Cuplurile mele m-au învățat atât de multe lucruri!

Mai întâi, m-au învățat că trebuie să-l vezi. Tabloul complet. Trebuie să vezi *cum* se desfășoară dansul dintre tine și partenerul tău și să înțelegi ce spune el despre relație, nu numai despre conținutul certei. Trebuie să vezi și întregul dans. Dacă te concentrezi pe diverși pași, în special pe ai celeilalte persoane, adică „Hei, tocmai m-ai atacat", ești pierdut. Trebuie să faci un pas în spate și să vezi imaginea de ansamblu.

În al doilea rând, ambele persoane trebuie să vadă cum mișcările fiecărui partener îl atrag pe celălalt în dans. Fiecare persoană este captivă în dans și ajută, fără să-și dea seama, la prinderea celuilalt. Dacă te atac, te atrag spre apărare și justificare. Îți îngreunez fără să vreau deschiderea și reacția față de mine. Dacă rămân distant și izolat, te las izolat și singur și te atrag spre a pretinde și a forța pentru a obține o legătură.

În al treilea rând, polca semnalează probleme de atașament. Nu poate fi oprită printr-o rezolvare logică de probleme sau cu tehnici de comunicare formală. Trebuie să cunoaștem natura dansului dacă vrem să schimbăm elementele-cheie și să ne întoarcem la o conexiune sigură. Trebuie să învățăm să recunoaștem strigătele ce reclamă o legătură și felul în care disperarea se

transformă în: „Împing, împung, fac orice ca să îl determin să reacționeze" sau „Îngheț pur și simplu, ca să nu mai aud, o dată în plus, câte defecte am și cum am pierdut-o deja". Aceste tipare sunt universale, pentru că nevoile și fricile noastre și reacțiile noastre la ceea ce percepem ca pierdere și separare sunt universale.

În al patrulea rând, putem înțelege natura iubirii, ne putem acorda la aceste momente de detașare și la protestul și suferința care sunt partea-cheie a polcăi. Putem învăța apoi să vedem polca drept dușman, și nu drept partenerul nostru.

În al cincilea rând, partenerii pot începe să se alieze și să identifice dușmanul, astfel încât să reușească să dea muzica mai încet și să învețe cum să păsească în afara ringului și să creeze destulă siguranță încât să poată vorbi despre emoțiile și nevoile de atașament.

Când Ken și Mia pot face asta, încep să aibă speranță pentru relația lor. După cum spune Ken:

— Când începem să intrăm în chestia aia, știi, spirala despre care vorbim aici, nu suntem atrași atât de tare în ea. I-am spus Miei ieri: „Suntem prinși aici. Devin din ce în ce mai distant și înghețat, iar tu te superi. Astea sunt momentele în care tu te simți lăsată pe dinafară, nu? Nu trebuie să facem asta. Hai să ne oprim. Vino aici și hai să ne îmbrățișăm." Și a făcut-o. S-a simțit grozav.

L-am întrebat pe Ken ce l-a ajutat cel mai mult să învingă polca. A răspuns că l-a ajutat să realizeze că Mia nu era „dușmanul" și că ea „lupta pentru relație" când începea polca, nu încerca „să îi vină lui de hac".

Este crucial, pentru orice relație sănătoasă, ca partenerii să poată recunoaște și accepta protestele față de separare și să iasă din Polca Protestului. Pentru ca o legătură sigură, iubitoare să rămână puternică și să crească, cuplurile trebuie să poată repara momentele de detașare și să poată ieși din fundăturile obișnuite în care ajung în încercarea de a se descurca cu acele momente, ce nu fac decât să exacerbeze lipsa de conexiune, prin distrugerea încrederii și siguranței.

JOC ȘI EXERSARE

Îți pare familiară povestea lui Ken și a Miei? Recunoști aspecte din acest dans în propria ta relație? Îți poți aminti ultimul moment în care această polcă a pus stăpânire pe relația ta? Poți să îți pui ochelarii de atașament și să vezi, dincolo de cearta despre fapte și probleme, suferința generată de conexiunea dintre voi doi? De exemplu, chiar a fost cearta despre reconstruirea căsuței unde un partener vrea să se ducă să picteze sau a fost despre siguranța atașamentului? Poate că partenerul care este lăsat în urmă este exact așa – lăsat în urmă. Poate că unul dintre voi vorbea de fapt despre lipsa unei conexiuni sigure și de apropierea dintre voi doi sau încerca să obțină reasigurări de la celălalt, dar conversația a rămas concentrată pe chestiuni pragmatice.

În relația ta actuală, ce tinzi să faci când te simți detașat sau nesigur? Încearcă să te gândești la persoana cu care te-ai identificat în poveștile cuplurilor date ca exemplu în acest capitol. Te poți gândi și la ultima ceartă sau ultimul episod dureros din relația ta. Dacă te-ai fi prefăcut că ești o muscă pe un perete raportând incidentul în *Gazeta Muștelor*, cum ar arăta dansul și care sunt mișcările tale principale? Protestezi sau te retragi? Te găsești devenind critic și încercând să-l schimbi pe omul iubit? Sau poate te închizi în tine și îți spui că orice dorință de reasigurare este o treabă riscantă și nu ar trebui să o asculți? Cu toții facem aceste lucruri uneori.

Flexibilitatea și posibilitatea de a ne vedea propriile mișcări și impactul lor asupra altora sunt esențiale aici. Te încurajez să fii curajos, să te uiți atent și să îți identifici răspunsul obișnuit. Este acela care iese înainte să iei o gură de aer. Acesta este răspunsul care te poate prinde într-un cerc vicios de detașare de persoana pe care o iubești cel mai mult. Aceste răspunsuri pot fi, de asemenea, diferite în relații diferite. Dar, pentru moment, gândește-te doar la cea mai semnificativă legătură a ta și la felul în care îi răspunzi acestei persoane în momentele în care apar nesiguranțele de atașament și problemele.

Poziția de distanțare este uneori cel mai greu de perceput, dacă suntem persoana care se distanțează. Poate că stilul tău este să te retragi în tine însuți și să încerci să te calmezi lăsând lumea pe dinafară? Asta poate fi foarte folositor. Dacă nu cumva începi să o faci automat și ți-e din ce în ce mai greu să rămâi deschis și receptiv. Atunci, această retragere te face să te învârți în Polca Protestului. Destul de curând, partenerul tău va avea nevoie de tine și se va simți lăsat pe dinafară, abandonat și exclus.

Te poți gândi la un incident anume, în care retragerea și lipsa de reacție au funcționat pentru tine într-o relație? Ce s-a întâmplat după retragerea ta? Cel mai adesea ne gândim la această strategie ca la una de prevenire a unei confruntări de care ne temem că va escalada și va pune în pericol relația. Acum, te poți gândi la momente în care nu a părut să funcționeze că te-ai îndepărtat și te-ai închis în tine? Ce se întâmplă după această retragere, cu tine și în dansul cu partenerul tău?

Dacă te simți confortabil, încearcă să împărtășești răspunsurile la unele dintre aceste întrebări cu partenerul tău. Există momente în care rămâneți blocați în polcă? Vezi dacă poți identifica mișcările fiecăruia dintre voi. Poți vedea întreaga buclă de reacții? Descrie-o foarte simplu completând spațiile goale din următoarea propoziție cu câte un cuvânt.

Cu cât mă _____ mai mult, cu atât te _____ și atunci, cu atât mai mult mă _____, și iar și iar.

Inventează propriul nume pentru acest dans și vezi dacă fiecare dintre voi poate împărtăși în ce fel erodează sentimentul de conexiune sigură din relația voastră. Cum schimbă muzica emoțională dintre voi?

De exemplu, Todd spune că principala lui cale de a stabili o legătură este sexul. Este mult mai sigur pe el în pat decât atunci când își discută sentimentele cu soția. Își identifică mișcarea principală în polcă:

— Vreau să facem sex. Dar nu e doar pentru un orgasm. Este felul în care știu eu să mă apropii. Când mă refuzi, vreau și mai

mult asta și „te bat la cap" pentru explicații. Cu cât fac asta mai mult, cu atât mai tare te îndepărtezi și îți păzești spațiul.

— Da, și cu cât mă simt mai criticată și mi se cer mai multe, cu atât mai copleșită devin, răspunde soția sa, Bella. Așa că mă îndepărtez de tine din ce în ce mai mult. Și tu devii din ce în ce mai insistent și disperat, iar asta continuă la nesfârșit. Așa e?

Todd e de acord că aceasta este schema polcăi pentru ei. Ei decid să o denumească Vortexul. Pentru ei, numele exprimă cât de obsedat devine Todd de disponibilitatea sexuală a soției sale și cât de obsedată devine ea de păzirea spațiului ei personal. Todd poate apoi împărtăși că se simte din ce în ce mai respins și mai întărâtat, iar Bella afirmă că se simte „înghețată" și singură în căsnicia lor. Cum e pentru tine și persoana iubită să vorbiți despre propriile voastre mișcări din Polca Protestului?

Chiar dacă ajungeți să fiți prinși în Polca Protestului, există momente în care puteți ieși din ea, puteți să o blocați și să treceți la un alt tip de interacțiune? Există momente în care riscați să cereți deschis apropiere și consolare sau vă dezvăluiți sentimentele și nevoile soțului sau soției, mai degrabă decât să vă retrageți? Ce face ca aceste momente să fie posibile? Ce faceți pentru a ține polca la distanță? Vedeți dacă puteți descoperi asta împreună. Există vreo cale de a vă ajuta unul pe altul să vă simțiți în siguranță, astfel încât un sentiment de detașare să nu ducă imediat la acest dans? Adesea, asta se rezumă la a recunoaște semnalele de atașament ascunse în polcă. De exemplu, Juan a descoperit că e suficient să îi spună soției sale, Anna:

— Văd că ești foarte supărată și ai nevoie de ceva de la mine, dar nu știu ce să fac.

DEMONUL DIALOGULUI 3 – ÎNGHEAȚĂ ȘI FUGI

Uneori, când vine un cuplu să mă vadă, nu aud ostilitatea din găsește tipul rău sau ritmul frenetic al Polcăi Protestului. Aud o liniște fatală. Dacă ne gândim la relație ca fiind un dans, atunci

aici ambii parteneri stau deoparte. Pare că nimic nu mai contează; nimeni nu pare implicat în dans. Exceptând faptul că există o tensiune palpabilă în aer, iar durerea se citește limpede pe fețele partenerilor. Teoreticienii emoției ne spun că putem încerca să ne suprimăm emoțiile, dar asta pur și simplu nu funcționează. După cum a notat Freud, ele ne ies prin toți porii. Ce văd eu este că ambii parteneri s-au închis și au încremenit într-o stare defensivă și de negare. Fiecare este în modul de autoprotecție, încercând să acționeze de parcă el sau ea nu simte și nu are nevoie de nimic.

Acesta este dansul Îngheață și Fugi care evoluează frecvent din Polca Protestului. Asta se întâmplă când partenerul care urmărește și critică renunță la a mai încerca să obțină atenția soțului și tace. Dacă acest cerc continuă, partenerul agresiv va jeli relația și apoi se va detașa și va pleca. În acest punct, partenerii sunt în mod tipic foarte politicoși unul cu altul, chiar cooperează în privința chestiunilor pragmatice, dar, dacă nu se face ceva, relația lor de dragoste se va termina. Uneori, partenerul care este de obicei retras înțelege într-un final faptul că acum nu mai există niciun fel de legătură emoțională, pozitivă sau negativă, chiar dacă lucrurile par mai pașnice. Atunci acest partener este adeseori de acord să meargă la un consilier sau să citească niște cărți precum aceasta.

Distanțarea extremă din Îngheață și Fugi este o reacție la pierderea conexiunii și la senzația de neajutorare privind refacerea ei. Unul dintre parteneri va povesti de obicei despre cum și-a urmărit partenerul, a protestat față de lipsa de conexiune și a jelit de unul singur. Acest partener se descrie ca fiind acum incapabil să simtă, ca și cum ar fi înghețat. Celălalt partener este adesea atât de prins în retragere, încât retragerea a devenit opțiunea automată, și încearcă să nege detașarea la care s-a ajuns. În situația asta, nimeni nu încearcă să mai ajungă la nimeni. Nimeni nu își va asuma vreun risc. Așa că nu mai există niciun dans. Dacă cuplul nu primește ajutor și acest lucru continuă, vine un moment în care nu mai există nicio cale de a reînnoi încrederea sau

de a învia relația muribundă. Apoi acest ciclu Îngheață și Fugi va ucide parteneriatul.

Terry și Carol au recunoscut că nu au fost niciodată ceea ce se numește un „cuplu apropiat". Dar Carol, o femeie discretă, intelectuală insista că a încercat în repetate rânduri să vorbească cu soțul său despre „depresia" lui. Astfel înțelegea ea înstrăinarea lor emoțională. Terry, un bărbat tăcut, formal, a observat că soția sa îi găsea defecte de ani de zile, în special în privința chestiunilor parentale. Veniseră să mă vadă pentru că se certaseră, un eveniment foarte rar pentru ei. A început când Carol a ales să poarte la o petrecere o pereche de pantaloni care îi displăceau lui Terry. Terry a declarat că, dacă avea de gând să poarte acei pantaloni, însemna că nu îl iubea și că ar trebui să divorțeze! Apoi, pe drum spre petrecere, Terry i-a spus că era pe cale să înceapă o aventură cu o colegă de serviciu, dar că presupunea că nu conta pentru Carol, din moment ce oricum nu făceau niciodată sex. Carol, la rândul ei, a recunoscut că făcuse o pasiune pentru un prieten vechi și a remarcat că Terry nu o atingea niciodată cu tandrețe sau pentru sex.

În ședința noastră, au vorbit despre faptul că viața le era atât de copleșită de îndatoriri de serviciu și responsabilități parentale, încât devenise tot mai dificil să găsească timp pentru apropiere și pentru a face dragoste. Carol a susținut că, odată ce a recunoscut că deveneau „străini", a încercat „să îl scuture pe Terry", astfel încât să vorbească mai mult cu ea. Când asta nu a mers, a devenit foarte furioasă. Terry a observat că Carol fusese într-adevăr foarte critică ani întregi, judecându-l în special pentru felul în care crește el copiii, dar apoi, cu un an în urmă, a devenit pur și simplu distantă. Carol a explicat că a decis într-un final să își „înghită" furia și să accepte că așa era căsnicia. A ajuns la concluzia că soțul ei nu o mai găsea suficient de atrăgătoare sau de interesantă încât să îi capteze atenția. Ca răspuns, Terry a vorbit cu tristețe despre legătura profundă a lui Carol cu cei doi copii ai lor și mi-a spus că se pare că și-a pierdut cumva soția. Era mamă, dar nu soție. El se întreba dacă nu se întâmpla asta pentru că el era pur și simplu prea serios și prea prins „în lumea lui" pentru a fi cu o femeie.

Problema reală în ciclul Îngheață și Fugi este lipsa de speranță ce îl colorează. Ambii parteneri ajunseseră la concluzia că dificultatea cu care se confruntau zăcea în ei înșiși, în defectele lor înnăscute. Răspunsul natural la asta este să te ascunzi, să îți ascunzi sinele de neiubit. Ține minte că un aspect-cheie în perspectiva lui Bowlby privind atașamentul se referă la faptul că folosim ochii celor pe care îi iubim pentru a vedea reflectată în ei o imagine a propriului sine. Ce altă informație ar putea fi vreodată la fel de relevantă despre ceea ce suntem? Cei pe care îi iubim sunt oglinda noastră.

Pe măsură ce Carol și Terry s-au simțit din ce în ce mai deconectați și neajutorați, s-au ascuns din ce în ce mai mult unul de altul. Semnalele fundamentale de atașament pe care le vedem la copii și părinți, precum și la iubiți, precum privirile lungi și mângâierile, au devenit la început mute și apoi inexistente. Terry și Carol nu se uitau niciodată unul la altul în timpul ședinței noastre și au remarcat că atingerea spontană dispăruse din viețile lor de mult timp. Fiind intelectuali, le-a permis să raționalizeze lipsa lor de conexiune sexuală și să nege, cel puțin în majoritatea timpului, durerea de a nu se mai simți doriți de către soțul lor. Ambii vorbeau despre simptome de depresie și, într-adevăr, depresia este o parte naturală a pierderii legăturii cu un om iubit. De-a lungul timpului, prăpastia dintre ei s-a adâncit și părea din ce în ce mai riscant să încerce să se atingă. Carol și Terry au descris temele, mișcările și sentimentele pe care le dezvăluie cei care se retrag în Polca Protestului, dar ei aveau dubii mai profunde, legate de meritul lor de a fi iubiți. Îndoiala i-a paralizat pe amândoi și „a înghețat" protestul ce atrage de obicei atenția, conducându-i la acest tip de distanțare distructivă.

Când am început să forăm în trecuturile lor, amândoi au povestit că au crescut în familii reci, raționale, unde distanța emoțională era ceva normal. Când fiecare se simțea detașat, se retrăgea automat și își nega nevoia de apropiere emoțională. Istoria noastră cu oamenii dragi ne modelează relațiile prezente. În momentele de deconectare, când nu ne putem angaja în siguranță cu persoana iubită, apelăm în mod natural la modalitatea de a face față pe care

am adoptat-o în copilărie, acea modalitate de a face față care ne-a permis să menținem legătura cu părintele nostru, cel puțin la nivel minimal. Când simțim emoțiile „fierbinți" care ne avertizează că legătura noastră este în primejdie, încercăm în mod automat să le oprim și să ne refugiem în rațiune și activități de distragere a atenției. În acest dans al distanței, evitarea acestor emoții devine un scop în sine. După cum explică Terry:

— Dacă rămân calm, nu vorbim niciodată despre sentimente. Nu vreau să deschid cutia Pandorei.

Aceste modalități de a face față emoțiilor și nevoilor noastre devin opțiunile automate; ele se „întâmplă" atât de repede, încât nu avem deloc senzația alegerii lor. Dar le putem schimba când vedem cum ne închid în dansurile noastre autodefensive cu oamenii iubiți. Ele nu sunt părți indelebile ale personalității noastre și nu avem nevoie de ani de terapie și înțelegere pentru a le remodela. Terry a vorbit despre faptul că avea un tată mai în vârstă și ostil și o mamă care era un politician faimos. Părea lipsit de emoții când l-am întrebat în ce momente s-a simțit apropiat de mama sa. A spus că nu își amintește altceva decât cum o urmărea la televizor. Nu a avut nicio altă opțiune decât să învețe cum să tolereze distanța și să își înăbușe nevoile de consolare și apropiere. Și-a învățat bine lecția. Dar strategia lui de supraviețuire din copilărie era dezastruoasă pentru căsnicia sa. Carol, de asemenea, și-a dat seama că începea să se „ofilească lăuntric" când și-a „oprit" nevoia de atingere și conexiune.

Ca la celelalte dansuri, odată ce Terry și Carol au înțeles pașii pe care îi făceau și îi izolau unul de altul, au început să se simtă mai plini de speranță și să își dezvăluie sentimentele unul altuia. Carol a putut recunoaște că „s-a dat bătută" și că „a construit un zid" între ea și Terry pentru a-și estompa senzația de respingere. A recunoscut că și-a concentrat atenția pe copii pentru a-și împlini dorința de atingere și conexiune. Terry a dezvăluit cât de șocat a fost să audă asta și să constate că încă își dorea foarte mult soția. Amândoi au început să recunoască impactul pe care fiecare îl

avea asupra celuilalt. După câteva noi riscuri asumate şi câteva certuri, Carol a putut să îmi spună:

— Amândoi ne simţim mai în siguranţă. Certurile sunt intense, dar sunt mult mai bune decât golul de gheaţă, tăcerea precaută.

— Acest cerc vicios în care am fost, a observat Terry, cred că l-am învins. Amândoi suntem răniţi şi ne speriem şi ne lăsăm pe dinafară unul pe altul. Dar nu trebuie să mai facem asta.

Noile începuturi izvorăsc din a şti cum creăm capcana în care suntem prinşi, cum ne-am privat de dragostea de care avem nevoie. Legăturile puternice cresc din hotărârea de a opri ciclurile deconectării, dansurile suferinţei.

JOC ȘI EXERSARE

Îţi pare familiar tiparul Îngheaţă şi Fugi? Dacă da, unde ai învăţat să ignori şi să nu iei în seamă nevoile tale de conexiune emoţională? Cine te-a învăţat să faci asta? Când te simţi cel mai singur? Poţi îndrăzni să împărtăşeşti răspunsurile la aceste întrebări cu partenerul tău? Să înveţi cum să îţi asumi riscuri şi să iniţiezi acest tip de împărtăşire e ca şi cum ai lua un antidot pentru apatie sau pentru fuga de nevoile tale de ataşament. Există vreo cale prin care partenerul tău te poate ajuta cu asta?

Poţi identifica, împreună cu partenerul tău, un semnal care stârneşte dansul de distanţare? Poate fi la fel de simplu ca întoarcerea capului într-un anumit moment. Poţi identifica în ce fel îţi respingi partenerul sau faci ca apropierea de tine să fie periculoasă pentru el sau ea?

Ce îţi spui, odată ce te-ai retras emoţional, pentru a justifica separarea şi pentru a descuraja încercările de a te apropia de partenerul tău? Uneori, ceea ce-ţi spui reprezintă afirmaţii despre ce este iubirea şi despre felul în care ar trebui să ne comportăm într-o relaţie de iubire, pe care le-am învăţat din relaţiile cu

părinţii sau chiar din cultura noastră. Poţi împărtăşi aceste lucruri cu partenerul tău?

Poţi face o listă cu toate lucrurile pe care ţi le-a luat acest dans? Avem, de obicei, idei vagi despre apropierea emoţională când ne îndrăgostim prima dată şi suntem dispuşi să ne asumăm orice risc pentru a fi lângă persoana respectivă. Ne vom aminti acele momente exact cum ne amintim speranţele şi dorinţele. Cum le-a erodat acest dans toxic?

Ca exerciţiu final pentru acest capitol, poţi identifica care dintre aceste trei tipare – Găseşte Tipul Rău, Polca Protestului, Îngheaţă şi Fugi – îţi ameninţă cel mai mult relaţia actuală de iubire? Ţine minte că motivele invocate într-o ceartă (fie că este o ceartă despre programul copiilor, viaţa voastră sexuală sau carierele voastre) nu reprezintă problemele reale. Ceea ce te preocupă cu adevărat este, întotdeauna, forţa şi siguranţa legăturii emoţionale pe care o ai cu partenerul tău. Este vorba despre accesibilitate, receptivitate şi angajament emoţional. Vezi dacă poţi rezuma tiparul ce pune stăpânire pe relaţia ta, completând spaţiile goale din următoarele afirmaţii. Apoi redactează-le într-un paragraf care să ţi se potrivească cel mai bine ţie şi relaţiei tale. Împărtăşeşte-l cu partenerul tău.

Când_____, nu simt o conexiune sigură cu tine. Completează cu semnalul ce declanşează muzica deconectării, de exemplu, *când spui că eşti prea obosit pentru sex şi nu am mai făcut dragoste de câteva săptămâni, când ne certăm în privinţa felului în care îi cresc şi-i educ pe cei mici, când nu părem să vorbim zile la rând***. Nu sunt permise afirmaţii mari, generale, abstracte sau învinuiri deghizate, aşa că nu poţi spune chestii precum:** *când eşti dificil, ca de obicei***. Asta înseamnă că trişezi. Fii concret şi specific.**

Tind să_____. Mă mişc în acest fel în dansul nostru pentru a încerca să fac faţă sentimentelor dificile

și pentru a găsi o cale de a ne schimba dansul. Alege un cuvânt de acțiune, un verb, de exemplu, *mă plâng, te pisălogesc, mă detașez, te ignor, fug, mă îndepărtez***.**

O fac în speranța că _____. Afirmă speranța care te atrage în dans, de exemplu, *vom evita mai multe conflicte* **sau** *te voi convinge să îmi răspunzi mai mult***.**

Pe măsură ce continuă tiparul ăsta, mă simt_____. Identifică un sentiment. Cele mai frecvente pe care le pot identifica oamenii aici sunt *frustrarea, furia, apatia, goliciunea sufletească sau confuzia***.**

Ce îmi spun apoi despre relația noastră este că____. Rezumă cea mai catastrofală concluzie pe care ți-o poți imagina, de exemplu, *nu îți pasă de noi, nu sunt importantă pentru tine, nu îți pot face niciodată pe plac***.**

Ce înțeleg eu din dansul circular care îngreunează din ce în ce mai mult stabilirea unei conexiuni sigure pentru noi este că, atunci când mă mișc în felul descris mai sus, tu pari să _____. *Alege un cuvânt de acțiune, un verb, de exemplu, te închizi în tine, mă forțezi să răspund.*

Cu cât _____ eu mai mult, cu atât mai mult _____ tu. Atunci suntem amândoi prinși în suferință și izolare. *Introdu verbe care descriu mișcările tale și ale partenerului tău în dans***.**

Poate că ne putem avertiza unul pe altul când începe acest dans. Putem să îl numim _____. Vederea acestui dans este primul nostru pas afară din cercul deconectării.

Odată ce poţi identifica aceste circularităţi negative şi poţi recunoaşte că ele vă prind pe amândoi în capcană, eşti pregătit să înveţi cum să ieşi din ele. Următoarea conversaţie explorează mai adânc emoţiile puternice, în special frica de ataşament, care fac ca aceste dansuri toxice să continue.

Conversația 2: Descoperirea punctelor sensibile

„Întreruperile de atașament sunt periculoase... ca o cornee zgâriată, fracturile relaționale provoacă agonie."

– *Thomas Lewis, Fari Amini și Richard Lannon,* A General Theory of Love (O teorie generală a iubirii)

Cu toții suntem vulnerabili în iubire; e firesc. Suntem mai dezbrăcați emoțional în fața celor pe care îi iubim și deci, uneori, inevitabil, ne rănim unii pe alții cu vorbe sau acțiuni neglijente. Deși aceste situații ne fac să suferim, durerea este, de cele mai multe ori, superficială și trecătoare. Dar aproape toți avem cel puțin încă o insuportabilă sensibilitate adițională – un punct sensibil în epiderma noastră emoțională – care este sensibilă la atingere, ușor de rănit și profund dureroasă. Când acest punct sensibil este zgândărit, poate sângera peste întreaga noastră relație. Ne pierdem echilibrul emoțional și ne afundăm în Demonii Dialogului.

Ce anume este un punct sensibil? Îl definesc drept o hipersensibilitate, generată de acele momente din relațiile actuale sau din trecutul unei persoane în care o nevoie de atașament a fost în

repetate rânduri neglijată, ignorată sau subestimată, respectiva persoană simțind ceea ce eu numesc cele „2 P-uri" – *privat* sau *părăsit emoțional*. Cele 2 P-uri sunt puncte sensibile potențiale universale pentru iubiți.

Aceste sensibilități își au frecvent originile în relațiile din trecut cu oameni semnificativi care ne-au rănit, îndeosebi părinți, care ne oferă matricea de bază pentru relațiile iubitoare; frații și alți membri ai familiilor noastre; și, desigur, iubiții din trecut și din prezent. De exemplu, recent, când soțului meu John i se închideau ochii în timp ce vorbeam cu el, mi-am ieșit din pepeni. Era obosit și amețit, dar situația m-a trimis înapoi în timp, către zilele în care un fost partener adormea instantaneu de fiecare dată când voiam să încep o conversație serioasă. Adormitul era o formă nu tocmai subtilă de retragere, prin care se detașa de relație. Această experiență m-a făcut hipervigilentă – somnolența bruscă îmi semnalează abandonul emoțional.

François, unul dintre clienții mei, este extrem de sensibil la orice semn că soția sa, Nicole, ar putea să nu îl mai dorească sau să dezvolte un interes pentru alt bărbat. În prima sa căsnicie dureroasă, soția i-a fost infidelă de multe ori și i-a spus acest lucru. Acum, intră într-o panică care îl orbește complet atunci când Nicole îi zâmbește la o petrecere prietenului său, un om de succes, sau dacă aceasta nu este acasă când el se așteaptă să fie.

Linda se plânge că suferă profund atunci când soțul ei Jonathan „se abține de la a-mi spune că arăt bine sau că am făcut o treabă bună. Mă simt copleșită instantaneu de durere, și apoi devin ofensată și critică cu tine", îi spune ea. Sensibilitatea Lindei se trage de la mama ei.

— Refuza să îmi facă vreodată vreun compliment sau să mă laude și îmi spunea întotdeauna că nu sunt atrăgătoare. Odată mi-a spus că, după părerea ei, dacă lauzi oamenii, aceștia nu vor mai încerca să vrea mai mult. Eram avidă după acea recunoaștere din partea ei și o detestam pentru că nu mi-o oferea. Iar acum bănuiesc că tânjesc după asta de la tine. Așa că mă doare atunci când sunt aranjată și te întreb cum arăt, iar tu pari să mă ignori,

pur şi simplu. Ştii că am nevoie de lauda aia, dar tu mi-o refuzi. Sau cel puţin aşa se simte. Nu pot vedea limpede lucrurile, ustură prea tare.

Oamenii pot avea câteva puncte sensibile, cu toate că, de obicei, unul este principal, atunci când ne referim la declanşarea ciclului negativ al unui cuplu. Steve simte o lovitură dublă când soţia sa, Mary, spune că ar vrea să facă sex mai des. Asta ar putea fi luată ca o cerere foarte pozitivă. Dar, pentru Steve, declaraţia sa este o rachetă care îi demolează încrederea sexuală; amigdala sa strigă „păzeaaa", iar el se aruncă la podea. Steve reacţionează în faţa lui Mary închizându-se şi lăsând-o pe ea pe dinafară.

— E ca şi cum m-aş întoarce dintr-odată în prima mea căsnicie, auzind că sunt o mare dezamăgire şi devenind foarte îngrijorat privind performanţele mele în general, şi în special în pat.

Un ecou din copilărie inflamează, de asemenea, acest punct sensibil. Steve era cel mai mic copil din clasa sa, iar tatăl său îl întreba în mod constant în faţa fraţilor săi: „Vorbesc cu Steve sau cu Stephanie?" Acea experienţă l-a făcut să simtă că nu e „destul de bărbat pentru nicio femeie".

Dar punctele sensibile nu sunt întotdeauna un memento al rănilor trecute; ele se pot ivi în relaţia actuală, chiar într-una în general fericită, dacă ne simţim în mod special privaţi sau părăsiţi emoţional. Punctele sensibile pot apărea în timpul tranziţiilor sau crizelor mari – cum ar fi naşterea unui copil, o boală sau pierderea unei slujbe – când nevoia de sprijin de la partenerul nostru este deosebit de intensă, dar nu ne este asigurată. Ele pot, de asemenea, să se dezvolte când un partener pare indiferent cronic, producând un sentiment copleşitor de durere care îşi face apoi loc chiar şi în problemele mărunte. Eşecul unui om drag de a ne răspunde ne zgârie în profunzime epiderma emoţională.

Jeff şi Milly au avut o relaţie grozavă până când cel mai bun prieten al lui Jeff a fost promovat în slujba pentru care Jeff lucrase din greu, iar Jeff a intrat în depresie. În loc să îi ofere consolare şi reasigurări, Milly, într-o stare de anxietate, l-a bătut la cap „să-şi revină odată". Şi-au găsit drumul prin criza aceasta şi au reuşit să

fie din nou apropiați, dar experiența l-a lăsat pe Jeff hipersensibil la reacția soției sale vizavi de orice expresie de mâhnire din partea sa. Izbucnirile sale bruște, aparent iraționale, de furie, care au loc de fiecare dată când crede că Milly nu îl sprijină, au făcut-o pe aceasta să se retragă curând într-o tăcere defensivă și să se simtă de parcă ar da greș ca soție. Poți intui ce s-a întâmplat după aceea. Demonul Dialogului a pus stăpânire pe ei.

Helen a fost devastată când s-a trezit blamată de către un terapeut pentru problemele cu băutura ale fiului său adolescent. În timpul unei ședințe de evaluare, Sam, soțul altfel iubitor al lui Helen, a fost de acord cu punctul de vedere al terapeutului. Mai târziu, când Helen și-a exprimat durerea, Sam a început să-și justifice opinia și o serie de certuri dureroase au izbucnit. Helen a decis apoi să își pună deoparte durerea „prostească" și să se concentreze pe lucrurile bune din căsnicia sa, și credea că într-adevăr făcuse asta.

Dar reprimarea emoțiilor semnificative este greu de realizat și adesea sfârșește prin a fi toxică pentru relații. Durerea lui Helen începe să se reverse. Îl bate la cap pe Sam privind opinia sa despre fiecare acțiune a ei, iar Sam, neștiind ce să spună, spune din ce în ce mai puțin. Deodată se ceartă din orice. Sam o acuză pe Helen că devine din ce în ce mai mult ca mama sa „paranoică". Helen se simte din ce în ce mai pierdută și mai singură.

Punctele sensibile ale lui Jeff și Helen sunt atinse, dar ei nu o văd. Surprinzător, mulți dintre noi ratăm același lucru. Într-adevăr, nici măcar nu recunoaștem că *avem* puncte sensibile. Suntem conștienți doar de reacția noastră secundară la iritare – căzând defensiv în apatie sau închizându-ne în noi înșine sau dezlănțuindu-ne reactiv furia. Retragerea și furia sunt mărcile Demonilor Dialogului și maschează emoțiile care sunt centrale în vulnerabilitate: tristețea, rușinea și, mai presus de toate, frica.

Dacă te găsești prins continuu în Demonii Dialogului cu persoana iubită, poți fi sigur că e provocat de încercări de a gestiona durerea generată de un punct sensibil sau, mai degrabă, de puncte sensibile ale amândurora. Și, din nefericire, punctele voastre

sensibile, aproape inevitabil, se lovesc unul de altul. Zgândărește un punct sensibil al persoanei iubite, iar reacția sa va irita adesea unul de-al tău.

Gândește-te la Jessie și Mike, care, de când fiica de doisprezece ani a lui Jessie s-a mutat cu ei, nu au făcut altceva decât să se certe.

— Deodată, spune Jessie, ca peste noapte, Mike s-a schimbat dintr-un tip cald și tandru într-un soi de tiran. Dă ordine, stabilește toate regulile pentru copilul meu. Țipă mai mereu când e acasă. Arată ca toți bărbații abuzivi din familia mea. Pur și simplu nu suport ca cineva să țipe și să dea ordine. Nimeni nu m-a protejat pe mine, dar eu îmi pot proteja copilul.

Mike trece de la proteste triste de genul cât de mult își iubește soția, chiar dacă ea refuză să îi vorbească zile la rând, la pălăvrăgeli zgomotoase și indignate despre cum el nu a vrut niciodată să devină părintele copilului ei imposibil, lipsit de respect. Se înflăcărează când vorbește despre cum a răsfățat-o ani de zile pe Jessie și apoi a descoperit că „el nu există când e copilul ăsta prin preajmă". Mike își amintește că a făcut zona zoster, dar Jessie, spune el, era prea preocupată de problemele fiicei sale pentru „a-l consola". Lovirea punctelor sensibile ale fiecăruia i-a prins în Polca Protestului.

Punctele sensibile ale lui Tom și Brenda îi trimit într-un Dialog Demonic diferit, de tipul Îngheață și Fugi. Brenda este obsedată de noul lor bebeluș. Încercările lui Tom de a atrage puțin atenția către el o irită pe Brenda, iar într-o noapte explodează. E sătulă de cererile lui, spune ea, și îl numește „obsedat sexual" și „penibil". Tom este șocat. Deși este un tip care arată bine, este destul de timid și de nesigur cu femeile. Mereu a avut nevoie să se simtă dorit de Brenda.

— Bine, bine, ripostează el. E evident că nu mai ești îndrăgostită de mine, și toate chestiile cu mine din ultimii ani au fost o făcătură. N-am nevoie de îmbrățișări de la tine. N-am nevoie să fiu cu tine. Eu mă duc să dansez, iar tu poți să ai grijă de copil.

El lasă urme prin casă indicând că flirtează cu o femeie din grupul său de dans. Brenda a crescut simțindu-se o fată banală și s-a întrebat întotdeauna de ce Tom, bărbatul atrăgător și de succes, a ales-o pe ea. Îngrozită, se retrage mai mult în ipostaza copilului. Tom și Brenda abia își vorbesc. Protejarea constantă a punctelor sensibile le sabotează complet reacțiile iubitoare după care tânjesc amândoi.

Oprirea acestor dinamici distructive depinde nu doar de identificarea și oprirea Demonilor Dialogului (Conversația 1), ci și de găsirea și liniștirea punctelor noastre sensibile și ajutarea persoanei iubite să facă același lucru. Oamenilor care au crescut în refugiul relațiilor sigure, iubitoare, le va fi mai ușor să vindece aceste zgârieturi. Punctele lor sensibile sunt puține și nu atât de adânci. Și, odată ce înțeleg ce ascund interacțiunile lor negative cu omul iubit, este mult mai probabil să iasă din ele repede și să calmeze durerea.

Pentru alții, însă, care au fost traumatizați sau neglijați serios de către cei pe care i-au iubit sau de care au depins, procesul este mai lung și mai anevoios. Punctele lor sensibile sunt atât de mari și atât de fragile, încât accesarea temerilor și încrederea în sprijinul unui partener sunt o provocare uriașă. Kal, supraviețuitor al unui abuz și veteran de război, spune:

— Sunt, tot, un mare punct sensibil. Tânjesc după liniștire, dar, de multe ori, când doamna mea chiar mă atinge, nu îmi pot da seama dacă este o mângâiere sau o altă tăietură.

Totuși, nu suntem prizonieri ai trecutului. Ne putem schimba în bine. Cercetări recente ale psihologului Joanne Davila de la Universitatea de Stat din Stony Brook, New York, precum și alte studii, confirmă ceea ce am văzut în ședințele mele: că putem vindeca până și vulnerabilitățile profunde cu ajutorul unui soț iubitor. Putem „câștiga" o senzație fundamentală de conexiune sigură cu ajutorul unui partener care ne ajută să gestionăm sentimentele dureroase. Iubirea chiar ne transformă.

RECUNOAȘTEREA MOMENTULUI ÎN CARE ESTE ATINS UN PUNCT SENSIBIL

Există două semne care îți spun când punctul tău sensibil sau al partenerului tău a fost atins. În primul rând, există o schimbare radicală bruscă în tonul emoțional al conversației. Tu și persoana iubită glumeați cu o clipă mai devreme, dar acum unul dintre voi este supărat sau înfuriat sau, dimpotrivă, distant sau rece. Ești dezechilibrat. Este ca și cum jocul s-ar fi schimbat fără să îți spună nimeni. Partenerul rănit trimite noi semnale, iar celălalt încearcă să înțeleagă schimbarea. După cum îmi spune Ted:

— Suntem în mașină și vorbim ca de obicei și deodată e gheață în mașină. Își întoarce privirea de la mine și se uită pe fereastră, cu gura încleștată, și foarte posacă, de parcă și-ar dori să nici nu exist. De unde a apărut asta?

În al doilea rând, reacția la ceea ce este perceput ca o ofensă pare, adeseori, mult disproporționată.

— De obicei facem dragoste vineri seara, spune Marla. Așa că îl așteptam pe Pierre, dar apoi m-am luat cu un telefon de la sora mea, care era supărată. Bănuiesc că a durat cam cincisprezece minute. Pierre a venit jos și s-a isterizat. Am început cearta obișnuită. E complet irațional când face asta.

Nu, doar că Marla nu înțelege încă logica iubirii și Pierre nu prea poate explica această sensibilitate, nici sieși, nici soției sale.

— În mintea mea aud: „De ce te superi atât? Calmează-te", îi spune el. Dar deja mă urc pe pereți.

Aceste semne privesc întru totul nevoile și temerile primare de atașament care ies brusc la iveală. Privesc cele mai profunde și puternice emoții, care preiau dintr-odată controlul. Pentru a ne înțelege cu adevărat punctele sensibile, trebuie să aruncăm o privire mai atentă la emoțiile cele mai profunde, care sunt cheia acestei sensibilități, și să le exprimăm într-un fel care să ne ajute să le gestionăm. Dacă nu facem asta, vom trece în viteză pe lângă ele într-o reacție defensivă, de obicei de furie sau apatie, care le transmite partenerilor noștri mesajul complet greșit. În relațiile

nesigure, ne deghizăm vulnerabilităţile în aşa fel încât partenerul nostru nu ne vede niciodată aşa cum suntem.

Hai să analizăm ce se întâmplă când este atins un punct sensibil.

1. Un semnal de ataşament ne atrage atenţia sau ne declanşează sistemul de ataşament, dorinţele şi temerile noastre. Un semnal de ataşament este un declanşator care te bagă în priză emoţional. Poate fi o privire, o sintagmă, o schimbare în tonul emoţional al unei interacţiuni cu partenerul tău. Semnalele de ataşament pot fi pozitive sau negative, aducând la suprafaţă sentimente bune sau rele. Un semnal de ataşament care irită un punct sensibil declanşează o alarmă ce spune „Hopaaa!". „Ceva ciudat, rău sau dureros se apropie" semnalează creierul tău. Alarma ta s-ar putea să se declanşeze când auzi un ton „critic" în vocea persoanei iubite sau când partenerul tău se întoarce exact atunci când îi ceri o îmbrăţişare.

— Ştiu că încerci să fii grijuliu, îi spune Marie soţului său, Eric. Şi ai dreptate. Vorbeşti cu mine despre problemele mele. Şi e bine, până când spui „Uite" pe tonul ăla, de parcă sunt un copil prost care nu ştie nimic. Asta e ca o împunsătură de ac. Înţeleg că te exasperez. Crezi că sunt proastă. Şi doare.

Asta e o noutate pentru Eric; el credea că se certau pentru că ei nu îi place nicio idee de-a lui.

2. Corpul nostru răspunde. Oamenii spun: „Stomacul mi se strânge şi îmi aud vocea subţiindu-se" sau „Devin rece şi nemişcat". Uneori, singura cale de a înţelege ce simţim este să ne ascultăm trupurile. Emoţia puternică mobilizează corpul. Îl aduce, cu viteza luminii, în starea de luptă pentru supravieţuire. Fiecare emoţie are o semnătură fiziologică specifică. Când ne e frică, fluxul sangvin creşte spre picioare; când suntem nervoşi, fluxul sangvin creşte spre mâini.

3. Intelectul nostru, localizat în spatele frunţii, în cortexul cerebral prefrontal, este puţin mai lent. De-abia acum prinde din urmă creierul emoţional, sau amigdala, şi caută însemnătatea

tuturor acestor lucruri. În acest moment, ne verificăm percepţia iniţială şi decidem ce ne spune semnalul de ataşament despre siguranţa conexiunii noastre. Concluziile catastrofale ale lui Carrie ies în scenă la semnal.

— Când pare că ne pregătim să facem dragoste, spune ea, iar tu spui că eşti obosit, mă supăr foarte tare. E ca şi cum nu m-ai dori câtuşi de puţin. De parcă aş fi unul dintre amicii tăi. Chiar nu sunt specială pentru tine.

— Nu pot fi pur şi simplu obosit? spune soţul ei, Derek.

— Nu după ce flirtezi cu mine toată seara şi îmi creezi tot felul de aşteptări, răspunde Carrie. Atunci, dacă nu iese, am nevoie de puţin ajutor ca să mă descurc cu asta. Nu vreau să rămân blocată în furie.

4. Ne pregătim să ne mişcăm într-un anumit fel, către omul iubit, departe de acesta sau împotriva acestuia. Această pregătire de a acţiona este integrată în fiecare emoţie. Furia ne dictează să ne apropiem şi să luptăm. Ruşinea ne spune să ne retragem şi să ne ascundem. Frica ne cere să fugim sau să îngheţăm sau, la extreme, să ne întoarcem şi să contraatacăm. Tristeţea ne face să jelim şi să renunţăm.

— Vreau doar să fug, spune Hannah despre certurile cu soţul ei. Am nevoie să mă îndepărtez. Îi văd faţa furioasă şi dispar. El spune că-l ignor, dar îi aud furia, şi picioarele mele se pun în mişcare. Pur şi simplu nu pot sta să ascult.

Toate acestea se întâmplă într-o nanosecundă. Charles Darwin, care era fascinat de puterea emoţiei şi de rolul ei în lupta pentru supravieţuire, a vrut să vadă cât de mult control avea asupra emoţiilor sale. Obişnuia să stea în dreptul zidului de sticlă de la grădina zoologică din Londra, unde era găzduită o viperă uriaşă, şi să încerce, iar şi iar, să nu sară în spate când vipera se repezea la el. Nu a avut niciodată succes. Corpul său acţiona întotdeauna, dirijat de frică, chiar şi atunci când mintea lui conştientă îi spunea că era în siguranţă.

Versiunea relaţională a acestei situaţii ar putea fi: în mijlocul unui moment tandru, deschis, îmi aud dintr-odată partenerul

făcând un comentariu critic. Îmi simt corpul cum îngheață. Înregistrarea durerii și retragerea imediată au durat probabil mai puțin de două sutimi de secundă (cam atât estimează oamenii de știință că ar dura să se înregistreze emoția pe fața altcuiva). Momentul tandru este pierdut. Emoțiile ne spun ceea ce contează. Ele ne orientează și ne dau o direcție, ca un compas intern.

JOC ȘI EXERSARE

IDENTIFICAREA PUNCTELOR TALE SENSIBILE

Poți identifica un moment în relația ta actuală în care ai fost dezechilibrat dintr-odată, în care o reacție neînsemnată sau, dimpotrivă, lipsa unei reacții a părut să schimbe brusc sentimentul de siguranță cu omul iubit sau un moment în care ai reacționat într-un fel care știai că te va prinde într-un Demon al Dialogului? Poate că ești conștient de un moment în care te-ai trezit reacționând foarte furios sau căzând în apatie. Hai să trecem dincolo de reacția de suprafață, la emoțiile mai puternice, și să analizăm incidentul.

- Ce se întâmpla în relație? Care a fost semnalul negativ de atașament, declanșatorul care a creat un sentiment de detașare emoțională pentru tine? Care a fost sentimentul tău general în secunda de dinainte de a reacționa, enervându-te sau aruncându-te într-o stare de apatie? Ce a făcut sau a spus mai exact partenerul tău, încât a stârnit acest răspuns?

De exemplu, Anne, o tânără studentă la medicină care trăia de doar câteva luni cu Patrick, avocat de profesie, spune:

— S-a întâmplat joia trecută, seara. Ne-am blocat rău. Sentimentele negative au continuat zile întregi. A început când îi spuneam lui Patrick despre temele mele pentru facultate. Cum mă chinuiam. Am sfârșit prin a mă panica total. Am intrat într-o stare de furie reactivă, care e partea mea din ciclul nostru. Să

vedem. Mi-aduc aminte că vocea lui a început să capete un ton mai ridicat și să sune ca o prelegere distantă, cum se întâmplă de obicei. Și apoi a zis că nu mă putea ajuta dacă aveam să devin obsedată și ridicolă. Vocea aia îmi semnalează pericol. Transformă o neînțelegere într-un fel de criză.

- Când te gândești la un moment în care este atins propriul tău punct sensibil, ce se întâmplă în corpul tău? S-ar putea să te simți detașat, febril, să-ți pierzi suflul, să ți se pună un nod în piept, să te simți foarte mic, gol pe dinăuntru, tremurând, în lacrimi, rece, înflăcărat. Te ajută această conștientizare a corpului să dai un nume experienței?

— Devin atât de agitată, spune Anne. Reacționez ca o pisică ce scuipă și sâsâie. Patrick ar spune că doar mă enervez. Asta e ceea ce vede el. Dar, în profunzime, această senzație de agitație este mai degrabă una de neputință, de teamă.

- Ce decide creierul tău despre însemnătatea tuturor acestor lucruri? Ce îți spui când se întâmplă asta?

— În mintea mea, spune Anne, îmi zic: „Mă judecă." Așa că mă cam enervez pe el. Dar nu e tocmai asta. E mai degrabă: „Nu e aici, alături de mine. Trebuie să fac toate astea singură." Nevoia mea de sprijin nu contează. Asta e înfricoșător.

- Ce ai făcut atunci? Cum ai intrat în acțiune?

— O, am țipat și strigat și i-am spus că e un nemernic pentru că nu mă ajută și că se poate duce naibii, spune Anne. Oricum nu aveam nevoie de ajutorul lui. Apoi m-am frământat în tăcere timp de câteva zile. Mă simt de parcă aș bea otravă când fac asta. E ca și cum aș încerca să-mi ocolesc sentimentele mai profunde. Și decid că nu pot avea oricum încredere în nimeni. Oamenii nu vor fi acolo pentru mine.

- Vezi dacă poți lega toate aceste elemente, completând spațiile libere de mai jos:

În acest incident, declanșatorul pentru sentimentele mele vulnerabile a fost _____. La suprafață,

probabil că am arătat _____. Dar, în adâncul meu, m-am simţit doar _____. *(alege una dintre emoţiile negative de bază, tristeţe, furie, ruşine, frică)*. **Tânjeam după _____. Mesajul principal pe care l-am primit despre legătura noastră, despre mine sau iubirea mea a fost _____.**

— Declanşatorul este tonul lui Patrick, spune Anne. Aud că sunt judecată. Ignorare. Probabil că i-am arătat doar furie, dar în adâncul meu m-am simţit speriată şi singură. Tânjeam după reasigurările lui, tânjeam să-mi spună că era în regulă să fiu îngrijorată cu privire la şcoală, să fiu nesigură şi să îi cer sprijinul. Mesajul principal pe care l-am primit privind relaţia noastră a fost că nu mă puteam duce la el şi să mă aştept la afecţiune.

- În această situaţie, ce înţelegi cu privire la punctul tău sensibil?

— Nu pot face faţă când îmi îngădui să am nevoie de el şi să-i spun că am nevoie de ajutor şi atunci el pare să mă respingă, spune Anne. Ba chiar îmi spune că nu ar trebui să vreau sau să am nevoie de asta. În interior mă simt doar speriată.

Vezi dacă poţi identifica alte momente în care acest punct sensibil este atins.

- Este punctul sensibil pe care l-ai descris singurul tău punct sensibil în relaţia asta, sau mai există şi altele? Oamenii pot avea mai mult de un punct sensibil, dar de obicei există un semnal principal de ataşament care se declanşează în diverse situaţii.

IDENTIFICAREA SURSEI PUNCTELOR TALE SENSIBILE

- Gândeşte-te la istoricul tău. S-au creat punctele tale sensibile în relaţia cu părinţii tăi, cu fraţii, în altă relaţie romantică sau chiar în relaţiile tale cu colegii, când ai crescut? Sau această sensibilitate s-a născut în cadrul relaţiei tale actuale? Un alt fel de a te gândi la asta este să te întrebi dacă, atunci când simţi durere în punctul tău

sensibil, există fantome care stau în spatele persoanei iubite. Oricum ar fi, poți identifica răspunsul dureros de la o persoană din trecutul tău și să îl privești drept începutul vulnerabilității?

— Mama mea îmi spunea întotdeauna că nu va fi mare lucru de capul meu și că sora mea e singura care va realiza ceva, povestește Anne. Eram pe cont propriu în casa aia. Visurile mele erau irelevante. Când l-am cunoscut pe Patrick, părea să creadă în mine. Pentru prima oară, m-am simțit în siguranță. Dar acum, când îl percep ca fiind critic și când am nevoie de sprijin, îmi scoate la suprafață sentimentul acela vechi că nimeni nu are grijă de mine. Și toată durerea aceea reînvie în mine.

- Crezi că partenerul tău vede această vulnerabilitate dureroasă a ta? Sau vede doar sentimentul reactiv, de suprafață, sau acțiunea de răspuns?

— O, nu! spune Anne. Nu îl las să vadă locul rănit. Asta nu îmi trece niciodată prin cap. El mă vede doar înfuriindu-mă și se enervează.

- Poți ghici unul dintre punctele sensibile ale partenerului tău? Știi exact ce faci pentru a-l irita?

ÎMPĂRTĂȘIREA CU PARTENERUL TĂU

Suntem reticenți în mod natural atunci când vine vorba să ne confruntăm vulnerabilitățile. Trăim într-o societate care ne dictează să fim puternici, să fim *in*vulnerabili. Înclinația noastră este să ne ignorăm sau să ne respingem fragilitatea. În loc să își confrunte tristețea sau dorința, Carey ține și cu dinții de furia ei.

— Altfel, bănuiesc că m-aș transforma într-o persoană slabă, o lipicioasă smiorcăită, observă ea.

Ne e teamă, de asemenea, să nu ne blocăm în propria noastră durere. Partenerii îmi spun: „Dacă îmi îngădui să plâng, poate că nu mă voi mai putea opri. Dacă în felul acesta pierd controlul și voi plânge mereu?" Sau: „Dacă îmi dau voie să simt lucrurile

astea, voi fi încă și mai rănit. Durerea va pune stăpânire pe mine și va deveni de nesuportat."

Suntem poate mai reticenți să ne mărturisim fragilitatea în fața iubitului. Ne închipuim că asta ne va face mai puțin atrăgători. Recunoaștem, de asemenea, că mărturisirea vulnerabilității pare să pună o armă puternică în mâinile persoanei care ne poate cauza cel mai mult rău. Poate că partenerul nostru va profita de noi. Instinctul nostru este să ne protejăm.

Când noi suntem în postura persoanei iubite, detestăm uneori să recunoaștem semnalele de suferință ale partenerului, chiar și atunci când sunt evidente. Nu știm exact ce să facem sau ce să simțim, mai ales dacă nu avem niciun model privind modul în care am putea să răspundem eficient. Unii dintre noi nu au văzut niciodată o legătură sigură în desfășurare. Sau nu vrem să acceptăm sau să fim prinși în vulnerabilitatea persoanei iubite și, implicit, a noastră. Mă fascinează întotdeauna faptul că, atunci când un copil plânge, prioritizăm acest semnal. Răspundem. Copilul nostru nu ne amenință, deci acceptăm că este vulnerabil și are nevoie de noi. Îl vedem în contextul atașamentului. Dar am fost învățați să nu privim și adulții în același fel.

Adevărul este că nu vom crea niciodată o conexiune cu adevărat puternică, sigură, dacă nu le permitem persoanelor iubite să ne cunoască pe de-a-ntregul sau dacă acestea nu sunt dispuse să ne cunoască. Clientul meu, David, un director executiv foarte influent, înțelege asta.

— Ei bine, spune el, în mintea mea presupun că văd că a sta întotdeauna departe de aceste emoții puternice, de tristețea și fricile mele, încurcă lucrurile. Dacă mă încăpățânez și ignor orice semn de supărare de la cineva și pândesc cel mai mic semn de negativism ca să pot fugi, limitez cumva felul în care ne conectăm.

Ne dorim și avem nevoie ca persoana iubită să ne răspundă atunci când suferim. Dar asta nu se poate întâmpla dacă nu ne exprimăm durerea. A iubi corect necesită curaj – și încredere. Dacă ai îndoieli reale și importante cu privire la bunele intenții

ale persoanei iubite, de exemplu, dacă îţi e teamă fizic de partenerul tău, atunci desigur că e mai bine să nu ai încredere în el. (Probabil ar trebui să găseşti un terapeut sau chiar să reconsideri dacă e bine să mai fii în acea relaţie.)

Când eşti pregătit să îţi împărtăşeşti vulnerabilitatea, fă-o încet, mai întâi. Nu e nevoie să-ţi pui sufletul pe tavă. Adesea, cea mai bună cale de a începe este să vorbeşti despre actul împărtăşirii. „Îmi vine greu să împărtăşesc acest lucru..." e un bun început. E mai uşor apoi să continui să dezvălui, puţin câte puţin, ceea ce te face sensibil. Odată ce te simţi confortabil, poţi vorbi mai deschis despre cauzele suferinţei.

Asta ar trebui să deschidă uşa pentru ca persoana iubită să-ţi poată răspunde şi să-ţi dezvăluie punctele sale sensibile şi originile lor. Astfel de dezvăluiri sunt, cel mai adesea, primite cu uimire. În şedinţele mele cu cuplurile aflate în suferinţă, când un partener îşi asumă şi îşi exprimă vulnerabilitatea pentru prima dată, celălalt reacţionează de obicei cu o neîncredere şocată. Partenerul a văzut până atunci doar reacţiile de suprafaţă ale omului iubit, cele care acoperă şi ascund vulnerabilităţile mai profunde.

Desigur, simpla recunoaştere şi dezvăluire a vulnerabilităţilor noastre nu le va face să dispară. Au devenit semnale de alarmă adânc înrădăcinate, ce atrag atenţia asupra faptului că legătura noastră emoţională cu persoanele iubite semnificative este în pericol, şi nu pot fi oprite cu uşurinţă. Asta reflectă probabil cât de important este pentru noi ataşamentul; datele dintr-un cod primar de supravieţuire nu sunt înlăturate fără dificultate.

Emoţia-cheie aici este frica, frica de a nu pierde conexiunea. Iar sistemul nostru nervos, după cum arată Joseph LeDoux de la Centrul pentru Ştiinţe Neurologice de la Universitatea din New York, favorizează menţinerea conexiunilor dintre alarmele fricii şi amigdală, partea creierului responsabilă cu evenimentele emoţionale. Întregul sistem este proiectat de aşa natură încât să adăuge informaţie, şi nu să permită înlăturarea acesteia în mod facil. Ca să evităm primejdia, cel mai bine e să ne înşelăm stând

de partea fals pozitivelor decât a fals negativelor. Aceste legături pot fi slăbite, însă, după cum vei învăța în capitolul următor.

Dar până și simpla exprimare a celor mai profunde temeri și dorințe în fața unui partener ridică o povară uriașă de pe umeri.

— Te simți mai rănit sau mai speriat când îți dai voie să intri în legătură cu sentimentele complicate și să vorbești despre lucrurile astea? îl întreb pe David.

El râde. Pare surprins.

— Nu, spune el, culmea! Odată ce am înțeles că nu e nimic greșit la mine, că sentimentele astea sunt înrădăcinate, nu a fost așa de greu. De fapt, chiar ajută într-un fel să pătrunzi acolo, în locul ăla înfricoșător, și să intri în legătură cu sentimentele alea. Odată ce capătă sens, devin mai puțin amenințătoare.

Îl privesc și-mi dau seama că pare literalmente mai echilibrat, mai prezent în propria sa piele decât atunci când era preocupat să-și evite temerile și să ignore mesajele „înfricoșătoare" ale soției sale. Asta îmi amintește de ceva ce îmi spunea profesorul meu de tango, Francis:

— Când ești echilibrat și pe picioarele tale, acordat la tine însuți, atunci poți să mă asculți și să te miști cu mine. Apoi ne putem mișca împreună.

Vincent și James, un cuplu homosexual, au aflat și ei asta. Vincent se îndepărtează și tace când lucrurile devin dificile cu James.

— Ce pot să spun? îmi zice Vincent. Nu știu ce simt. Nu știu ce se întâmplă când începe să spună că relația noastră nu e chiar atât de fericită. James vrea „să o rezolve prin discuții". Cum pot să vorbesc despre ceea ce nu știu? Așa că devin absent, tac și îl las să vorbească. Dar el se supără din ce în e mai tare.

Știm că, atunci când refugiul nostru sigur cu o persoană iubită este amenințat, suntem copleșiți de o tristețe neajutorată, de rușine privind sentimentele noastre de nepotrivire sau eșec și de temerile disperate de respingere, pierdere și abandon. Muzica de bază aici este panica.

După cum am discutat mai devreme, sistemul nostru de alarmă privind ataşamentul este declanşat de un sentiment de privare: nu putem obţine acces emoţional la persoana iubită, deci suntem privaţi de atenţia de care avem nevoie, de grijă şi liniştire – acea liniştire pe care Harry Harlow a numit-o „consolarea de contact". Al doilea întrerupător este un sentiment de părăsire. Acest sentiment poate să se ivească din faptul că te simţi abandonat emoţional („Nu răspunde când îl strig, niciun răspuns. Am nevoie de ceva şi mă simt singură) sau respins („Mă simt nedorit sau criticat. Nu sunt preţuit. Nu sunt niciodată pe primul loc"). Creierul nostru reacţionează la privare şi abandon prin notificări ale neajutorării.

Vincent nu a putut să înţeleagă şi să dea glas acestor emoţii şi să îi ceară ajutorul lui James ca să le aline, aşa că au devenit puncte sensibile reactive „fierbinţi", ce semnalează pericol instantaneu şi îl împing la distanţarea menită să-l protejeze.

Dacă Vincent îşi analizează punctele sale sensibile şi le dezvăluie, ce se întâmplă? Începe să se concentreze pe ceea ce simte, chiar înainte de reacţia obişnuită de „evadare din discuţie" de care îi e atât de groază lui James. Care este *semnalul* specific pentru această „evadare din discuţie"? Odată ce se calmează şi se gândeşte puţin, Vincent îmi poate spune:

— E faţa lui, cred. Văd sprâncenele încruntându-se. Văd frustrare şi ştiu că sunt un om mort. Şi, dacă mă racordez la ceea ce simt în *corpul* meu când vorbesc despre asta, mă simt panicat, de parcă aş avea fluturi în stomac, de parcă aş pica un test la şcoală. Când mă gândesc ce *semnificaţie* are asta... Înseamnă că suntem condamnaţi. E fără speranţă. Orice şi-ar dori el, e evident că eu nu am.

— Şi toate astea se rezumă la ce sentiment, mai exact? spune James.

— Păi, neliniştit e un cuvânt bun, îi răspunde calm Vincent.

Şi observ că atunci faţa i se relaxează. Chiar atunci când veştile nu sunt bune, e bine să poţi să îţi pui în ordine lumea interioară.

— Deci, dacă următoarea întrebare este cum mă *mișcă* acest sentiment, cum mă face să acționez, e simplu, continuă el. Nu fac nimic. Nu există niciun mod de a acționa care să nu înrăutățească lucrurile. Stau nemișcat și aștept să dispară frustrarea lui James.

Deci acum Vincent poate descrie punctul sensibil care este atins în el și poate preciza că pornește de la inabilitatea de a-i răspunde partenerului său. Se simte trist, neliniștit și deznădăjduit și încearcă să rămână nemișcat, cu vaga speranță că problema va dispărea. Îmi spune că aceste emoții îi sunt ca un „teritoriu necunoscut", așa că e ceva nou pentru el să caute să fie pe aceeași lungime de undă cu ele. Îl complimentez pentru curajul și deschiderea sa și vorbesc cu el despre faptul că strategia lui de închidere în sine funcționează bine în multe situații. Dar, în relațiile de iubire, îl alarmează pur și simplu pe partener și scrie următoarea parte din poveste într-o tentă negativă. Vorbim despre locul de unde vine acest punct sensibil. Își amintește că era foarte încrezător cu James la începutul iubirii lor și că putea să își exprime uneori sentimentele. Dar, pe parcursul anilor, s-au îndepărtat. Distanțarea lor a fost exacerbată atunci când James a suferit o lovitură la spate care l-a lăsat cu o durere atât de mare, încât nu suporta să fie atins. Vincent a început apoi să se simtă mai puțin încrezător și din ce în ce mai atent la semnalele negative care veneau din partea lui James.

— Păi, până acum nu ți-am văzut niciodată anxietatea, îi răspunde James lui Vincent. Nici măcar un minut. Văd doar pe cineva care dispare și apoi intrăm în chestia aia demonică. Este frustrant să vorbești în fața unui zid, să știi.

James reușește, de asemenea, să îi spună lui Vincent că începe să înțeleagă că acestuia îi vine greu să își adune lumea emoțională când el se enervează atât de repede. James poate apoi să vorbească despre propriul său punct sensibil și despre felul în care se simte fiindcă Vincent l-a „părăsit" pentru fascinația carierei lui de actor. Când Vincent îi spune partenerului său „Oi fi eu cineva pe platoul de filmare, dar tot mă sperie groaznic mesajele tale

furioase", face față vulnerabilității sale într-un fel cu totul diferit. Este mai prezent, mai accesibil.

În general, în iubire, chiar și împărtășirea emoțiilor negative este mai folositoare decât absența emoțională, cu condiția ca emoțiile să nu scape de sub control. Lipsa de răspuns nu face decât să stârnească panica primară a celuilalt partener. După cum îi spune James lui Vincent:

— Ajung în starea de a-mi dori doar să te atac, pentru a-ți dovedi că nu poți, pur și simplu, să mă excluzi.

Vincent și James sunt acum în liftul care coboară în lumea emoțională a fiecăruia. Schimbarea nivelului conversațional ne clarifică propriile răspunsuri emoționale și trimite mesaje mai clare despre nevoile de atașament către partenerul nostru. Astfel, îi oferim iubitului nostru ocazia de a răspunde cu iubire.

Hai să vedem câteva momente în care James își recunoaște punctul sensibil, iar Vincent îl ajută în acest proces. Vincent întreabă despre semnalul care declanșează frustrarea lui James. James se gândește, apoi răspunde:

— Mă aștept să se întâmple chiar acum. Mă aștept să „uiți" de planurile noastre de a petrece timp împreună.

Apoi, James este distras de tot felul de detalii legate de felul în care a apărut acest „obicei" al lui Vincent. Așa că Vincent sugerează ca James să se concentreze mai mult pe felul în care își dă seama că se întâmplă asta. Care e semnalul și de unde știe James că ceva e în neregulă?

Când James închide ochii pentru un moment, aud liftul emoțional cum se pune în mișcare și coboară.

— Păi, Vincent pare distras. Nu se concentrează deloc pe mine, spune James, în timp ce-i dau lacrimile.

Dacă ne concentrăm în liniște pe emoțiile noastre, adesea vedem cum imaginile, până atunci înceţoşate, se limpezesc din ce în ce mai mult.

— Și mi se pune nodul ăsta în gât, continuă James. Mă simt trist, bănuiesc. Creierul meu spune: „Iar începe. Se retrage, să fie

singur cu cartea lui. Și uite-mă aici, singur." Avem o viață minunată, avem multe lucruri. Dar sunt singur în ea.

Vincent, care în ședințele anterioare a reacționat și a vorbit despre cât de mult i-a dăruit lui James și despre faptul că James ar trebui oricum să fie mai independent, acum ascultă atent. Eu validez singurătatea lui James și faptul că acesta tânjește după un contact iubitor cu Vincent. James continuă să își asculte sentimentele, căutând mesajul din emoțiile sale. Vocea lui se liniștește acum, iar el murmură:

— Bănuiesc că ajung, în momentele alea, la concluzia că Vincent nu are nevoie de mine. Este mereu acolo, dar de neatins.

Acum, vocea lui James este și mai blândă, iar el se întoarce mai mult spre Vincent.

— Dacă nu mă enervez, simt că încep să tremur. Simt că tremur și sunt trist și acum. Și nu vreau să te privesc. Mă gândesc că nu-ți place deloc asta. Meseria ta e adevărata ta iubire. Încerc să accept asta, dar toată frica și tristețea se transformă pur și simplu în amărăciune.

Își trece mâna peste față și deodată, acolo unde, cu doar un moment în urmă, văzusem tristețe și vulnerabilitate, se naște o furie sfidătoare.

— Nu vreau să fiu aici. Poate că am fi mai fericiți dacă ne-am despărți.

Ups! O trecere la furie. E greu să rămânem concentrați pe sentimentele noastre mai profunde. Dar Vincent este genial. Vede că James suferă și îl ajută.

— Deci, îmi spui că, în spatele frustrării tale, stau tristețea și nesiguranța. Vrei să știi că pentru mine nu contează doar munca. Bine. Nu mă pricep să vorbesc despre nevoile noastre. Abia acum încep să învăț. Dar chiar am nevoie să încetezi cu chestia asta, „am fi mai fericiți dacă ne-am despărți". Aș prefera să fiu al dracului de nefericit, dar să fiu cu tine, dacă e ok.

James pufnește în râs.

Sunt pe drumul cel bun. Cei doi învață să gestioneze punctele sensibile într-un fel care îi apropie.

JOC ȘI EXERSARE

Vezi dacă fiecare dintre voi se poate gândi la un moment în care ați împărtășit cu persoana iubită un sentiment de vulnerabilitate sau sentimentul că ați fost rănit, iar iubitul a răspuns într-un fel care v-a ajutat să vă simțiți apropiați. Ce anume a făcut iubitul vostru încât totul să fie diferit?

Acum, vedeți dacă puteți cădea de acord asupra unei interacțiuni clasice recente, în care amândoi v-ați simțit descurajați și ați sfârșit prin a rămâne blocați o vreme într-un Demon al Dialogului. În această situație, cine a înfierbântat emoțiile și cine a încercat să tempereze situația și să evite emoțiile puternice? Creează o frază prin care să descrii cum îți gestionezi, de obicei, sentimentele mai vulnerabile din interacțiunile dificile și împărtășește-i acest lucru partenerului tău. De exemplu: sunt împietrit, devin rece, intru în starea de luptă, fug și mă ascund.

Dacă te comporți astfel cu partenerul tău în mod frecvent, probabil că asta se întâmplă deoarece îți părea singura opțiune viabilă în relațiile de iubire anterioare. Te-a ajutat acest fel de a gestiona emoțiile să păstrezi intacte cele mai importante relații din viața ta? De exemplu, te-a ajutat această abordare să atragi atenția unei persoane iubite sau a făcut-o să te respingă mai puțin ori să fie mai receptivă?

În interacțiunea recentă cu partenerul tău, ai rămas la sentimentele reactive de suprafață sau ai fost în cele din urmă capabil să explorezi și să împărtășești sentimente mai profunde? Împărtășește-i partenerului tău, pe o scară de la unu la zece, cât de greu ți-a fost să vorbești despre emoțiile tale mai vulnerabile. Cum este să vorbești acum despre ele? Se poate să te ajute în vreun fel partenerul tău să împărtășești mai multe dintre aceste sentimente? Nu uita: cu toții suntem ca niște curcani plutind în

aceeași supă emoțională, încercând să găsim sensul vieții noastre emoționale chiar în timp ce se desfășoară, făcând tot ce ne stă în putință și comițând greșeli.

Când vă gândiți la această interacțiune în care ați rămas blocați, puteți identifica, fiecare, ce anume v-a semnalat că vă pierdeți echilibrul emoțional și că ajungeți la o nesiguranță dureroasă? Încearcă să îi transmiți asta partenerului tău ca pe un simplu fapt. Nu e permisă învinuirea.

— Eu plângeam și tu n-ai făcut altceva decât să taci, spune Anne.

Ți-am văzut chipul, răspunde Patrick. Durerea de pe chip. În sinea mea, m-am simțit atât de prost. Nu știu ce să fac în momentele astea.

Există numai câteva culori ale durerii ce apar în punctele sensibile. Vezi dacă poți folosi cuvintele și frazele de mai jos pentru a-i descrie partenerului tău sentimentele mai delicate care s-au ivit în interacțiunea voastră recentă. Dacă este prea greu să le spui cu voce tare, poți să le încercuiești pe această pagină și să i le arăți partenerului tău.

În acest incident, dacă îmi ascult sentimentele cele mai vulnerabile, *m-am simțit: singur, alungat și lipsit de importanță, frustrat și neajutorat, în gardă și inconfortabil, speriat, rănit, fără speranță, neajutorat, intimidat, amenințat, panicat, respins, de parcă nu contez, ignorat, inadecvat, lăsat pe dinafară și singur, derutat și pierdut, jenat, ruşinat, gol, înfricoşat, şocat, trist, dezil-uzionat, izolat, dezamăgit, apatic, umilit, copleșit, mărunt sau insignifiant, nedorit, vulnerabil, îngrijorat.*

Poți împărtăși acest sentiment cu partenerul tău? Dacă este prea greu de făcut acum, poți, în schimb, să împărtășești cel mai catastrofal rezultat al acestui tip de împărtășire pe care ți l-ai imagina? Îi poți spune partenerului tău următoarele?

Când mă gândesc să-ți împărtășesc cele mai delicate sentimente ale mele, mi-e greu. Temerea mea cea mai mare e că s-ar putea întâmpla _____.

Poți să-ți întrebi partenerul cum se simte atunci când îi împărtășești lucrurile în felul acesta? Cum te ajută el sau ea să te simți în siguranță îndeajuns încât să-i împărtășești ce simți? Ce impact simțiți amândoi că are acest tip de împărtășire asupra relației?

Puteți crea împreună o versiune nouă a interacțiunii dificile cu care ați început acest exercițiu? Puteți descrie fiecare dintre voi principalul mod în care v-ați mișcat în acel dans (de exemplu, eu mă închid în mine și evit) și puteți numi sentimentele de suprafață care au fost evidente pentru amândoi (de exemplu, m-am simțit inconfortabil și pe muchie de cuțit, ca și cum aș fi vrut să fug. M-am simțit pur și simplu enervat)?

M-am mișcat în dans prin _____, și am simțit _____.

Acum putem săpa puțin mai adânc. Încearcă să adaugi semnalul specific de atașament care a stârnit emoțiile puternice pe care le-ai încercuit în lista de mai sus. Poate a fost ceva ce ai crezut că distingi în vocea partenerului tău. Apoi adaugă în descrierea aceasta sentimentele pe care le-ai ales din lista de mai sus.

Când am auzit/văzut _____, m-am simțit pur și simplu _____.

Încearcă să te rezumi la un limbaj simplu, concret. Cuvintele sau etichetele mari, ambigue pot încurca acest tip de conversație. Dacă te blochezi, împărtășește pur și simplu partenerului acest lucru și încercați să vă întoarceți la ultimul moment care a fost clar și să o luați de la capăt.

Acum putem pune toate aceste elemente împreună.

Când ne blocăm în ciclul nostru și eu _____ *(folosește un cuvânt dinamic, de exemplu, forțez)*, **mă simt _____** *(emoție de suprafață).* **Sentimentul meu de detașare se declanșează atunci când văd/simt/aud _____**

(semnalul de atașament). **La un nivel mai profund, simt _____.**

Ce ați învățat fiecare din punctele sensibile ale celuilalt? Zgândăriți aceste puncte sensibile pur și simplu pentru că vă iubiți.

În orice interacțiune, chiar dacă amândoi acordați atenție, nu puteți fi tot timpul pe aceeași lungime de undă. Semnalele pot fi ratate și vor exista momente în care vulnerabilitatea atașamentului ajunge în centrul atenției. Secretul este să recunoști și să gestionezi punctele sensibile în modalități care să nu vă arunce în tipare negative. În capitolul următor vei învăța mai mult despre cum să lucrezi cu aceste sentimente de atașament pentru a liniști tiparele distructive în care cădem.

Conversația 3: Întoarcerea la un moment dificil

„Repararea greșelilor e ceea ce contează – și chiar doar diponibilitatea de a încerca din nou."

– *Deborah Blum,* Love at Goon Park
(Dragoste în Goon Park)

Mătușica Doris, o doamnă foarte corpolentă, oxigenată și cu fire de păr în barbă, turna rom peste o budincă mare de Crăciun. Și-n timpul ăsta se certa cu unchiul Sid, care se pilise. S-a întors spre el și i-a zis:

—Ne vârâm într-un rahat aici. O ceartă de-aia, fundătură, de rahat, de-o facem noi. Ești pilit și eu sigur nu mă simt vreo zână bună de Crăciun. Vrei să ne certăm? O să te trosnesc, ca de-obicei, și te-oi feri tu, dacă poți. O să ne pară rău dup-aia. Chiar e musai s-o facem? Sau putem s-o luăm de la capăt?

Unchiul Sid a aprobat solemn și a bombănit în șoaptă:

— Fără rahat, fără ferit. Și apoi: Minunată budincă, Doris!

I-a dat o palmă peste fund, în timp ce se împleticea spre cea-laltă cameră.

Îmi amintesc limpede această mică dramă, pentru că știam că unchiul Sid avea să fie Moș Crăciun în noaptea aceea și orice

„rahat" putea însemna că urma să am ghinion cu cadourile. Crăciunul meu a fost salvat de un compliment și o pălmuță. Dar acum, după atâția ani, le privesc interacțiunea într-un fel mai puțin egocentric. Într-un moment de conflict și deconectare, unchiul Sid și mătușa Doris au fost în stare să recunoască un tipar negativ, să declare încetarea focului și să restabilească o conexiune mai caldă.

A fost probabil destul de ușor pentru Doris și Sid să pună punct conflictului și să schimbe direcția, pentru că, în majoritatea zilelor, relația lor era un refugiu sigur al receptivității iubitoare. Știm că oamenii care se simt în siguranță cu partenerul lor pot realiza asta mai ușor. Pot să facă un pas în spate și să reflecteze asupra a ceea ce se întâmplă între ei și pot, de asemenea, să își asume propriul rol în acel proces. Pentru iubiții care suferă, acest lucru este mult mai greu de făcut. Sunt prinși în haosul emoțional de la suprafața relației, în a se vedea unul pe altul ca amenințări, ca dușmani.

Pentru a reînnoda legătura, iubiții trebuie să fie capabili să atenueze conflictul și să creeze în mod activ o siguranță emoțională elementară. Trebuie să poată lucra împreună pentru a-și limita dialogurile negative și a-și dezamorsa sentimentele fundamentale de insecuritate. Se poate să nu fie chiar atât de apropiați pe cât și-ar dori, dar de-acum pot, cel puțin, să se calce pe bătături, dar apoi să revină și să repare daunele. Pot avea divergențe fără să se arunce, neputincioși, în Dialogurile Demonice. Pot să-și zgândărească punctele sensibile fără să alunece în cereri anxioase sau în retrageri paralizante. Pot gestiona mai bine ambivalența ce derivă din faptul că iubitul lor, care este soluția pentru frică, poate deveni, dintr-odată, chiar sursa fricii. Pe scurt, își pot păstra echilibrul emoțional mult mai des și mai ușor. Asta creează fundația necesară pentru repararea fisurilor din relație și pentru construirea unei legături cu adevărat iubitoare.

În această conversație, vei vedea cum să preiei controlul în momentele de deconectare emoțională, sau de dezacordări, așa cum le numesc teoreticienii atașamentului, și să le duci departe

de punctul în care ar putea escalada periculos, îndreptându-le către siguranță și securitate. Pentru a învăța cuplurile cum să facă asta, le cer să se întoarcă la momentele dificile din relația lor și, aplicând ce au învățat în Conversațiile 1 și 2 despre felul în care comunică și despre temerile lor de atașament, să își dea seama cum pot liniști apele. În cabinetul meu, trecem din nou prin certurile de proporții, precum și prin momentele mai tăcute de detașare continuă. Încetinesc acțiunea, punându-le partenerilor întrebări („Ce s-a întâmplat aici?"), ghidându-i către momente-cheie, în care sentimentele de insecuritate au scăpat de sub control și arătându-le cum ar fi putut să pună punct conflictului și să se deplaseze într-o direcție diferită, pozitivă.

Când Claire și Peter se ceartă, nu se joacă. S-ar putea califica pentru un Oscar al certurilor maritale. De data aceasta, conflictul începe când Claire susține că Peter ar fi putut face mai mult pentru a o ajuta în lupta ei cu hepatita.

— Ți-ai văzut de-ale tale, de parcă nu se-ntâmpla nimic neobișnuit, spune ea. Când am sugerat să faci niște lucruri prin casă, ai fost nepoliticos și irascibil. Nu știu de ce-ar trebui să suport așa ceva!

— Să suporți! exclamă Peter. A, nu vrei să suporți nimic, din câte văd. Te asiguri că plătesc pentru fiecare greșeală, cât de mică! Desigur, nu contează că lucram ca un nebun la un proiect important. Sunt doar o mare dezamăgire pentru tine! Și-mi arăți asta foarte clar! Nu mai erai chiar așa de bolnavă când te-ai apucat să-mi ții o prelegere despre cum ar trebui să mă ocup de băi.

Își mișcă scaunul ca și cum ar fi pe cale să plece.

Claire își lasă capul pe spate și strigă cu frustrare:

— Mici greșeli! Cum ar fi că apoi m-ai ignorat, n-ai mai vorbit cu mine două zile. La asta te referi? Ești un ticălos, asta ești!

Peter, cu fața spre perete, comentează sec:

— Da, păi „ticălosul" ăsta n-are chef să discute cu supraveghetorul.

Demolarea controlată a relației de iubire este în plin proces.

ÎNCETINIREA PROCESULUI DE DECONECTARE

Acum hai să analizăm această mică dramă şi să vedem cum pot crea partenerii un nou tip de dans. Iată paşii care îi pot aduce pe calea către armonie:

1. Oprirea meciului. În disputa lor, Claire şi Peter au fost prinşi total în poziţiile de atac şi apărare: cine are dreptate, cine greşeşte; cine e victima, cine e personajul negativ. Sunt antagonişti, folosind aproape exclusiv pronumele „eu" şi „tu".

— Am dreptul la afecţiune, declamă Claire, războinică. Şi, dacă nu eşti în stare să faci asta, atunci mă descurc şi fără tine.

Victoria este doar aparentă, de vreme ce ea nu asta îşi doreşte.

— Putem să ne oprim? răspunde Peter încet. Nu suntem amândoi învinşi în spirala asta?

A schimbat pronumele în „noi". Claire oftează. Îşi schimbă perspectiva şi tonul.

— Da, răspunde ea, gânditoare. Aici ajungem de fiecare dată şi rămânem prinşi. Amândoi vrem să ne demonstrăm punctul de vedere, aşa că facem asta până sfârşim complet epuizaţi.

2. Asumarea propriilor mişcări. Claire s-a plâns că Peter o lăsa pe dinafară, că nu încerca să îi asculte punctul de vedere când lucrurile se înfierbântau între ei. Trec în revistă mişcările pe care le-a făcut fiecare.

— A început cu mine plângându-mă şi devenind foarte nervoasă şi tu, ce-ai făcut tu? reflectează Claire.

— Am început să mă apăr, atacându-te şi eu, răspunde el.

Şi apoi mi-am pierdut minţile şi ţi-am aruncat şi mai multe acuzaţii, când de fapt obiectam faţă de distanţarea ta, continuă Claire.

Peter, ceva mai calm acum, riscă o glumiţă:

— Ai omis ceva. Apoi ai ameninţat, ţi-aduci aminte? Partea în care-ai zis că te descurci şi fără mine.

Claire zâmbește. Împreună fac un rezumat al mișcărilor lor: Claire se enervează în timp ce Peter face pe insensibilul; Claire devine mai zgomotoasă și amenință; Peter o percepe ca fiind imposibilă și încearcă să scape. Peter râde.

— Bolovanul insensibil și dama autoritară. Ce mai conversație! Ei bine, pot vedea cum vorbitul cu un bolovan poate fi frustrant.

Claire îi urmează exemplul și admite că, probabil, tonul ei furios, critic, îl face să devină defensiv și contribuie la îndepărtarea lui după genul ăsta de ceartă. Amândoi sunt de acord că este greu să fii sincer.

3. Asumarea propriilor sentimente. Claire poate să vorbească acum despre propriile sale sentimente mai degrabă decât, după cum spune ea, „să se concentreze asupra lui Peter și să le deghizeze într-o învinuire mare și grasă".

— E o doză de furie aici, împărtășește ea. O parte din mine vrea să-ți spună: „Bine, dacă e așa de greu să trăiești cu mine, îți arăt eu ție! Nu mă poți atinge." Dar mă simt destul de tulburată pe dinăuntru. Înțelegi ce spun?

— O, da, știu sentimentul, murmură Peter.

Asumările clare, ca acestea, ale emoțiilor turbulente de suprafață, de furie și confuzie, sunt primii pași spre a deveni accesibil persoanei iubite. Uneori ajută să admiți aceste lucruri folosind limbajul „părților". Asta pare să ne ajute să ne recunoaștem unele aspecte în privința cărora nu ne simțim grozav și ne ajută, totodată, să exprimăm sentimentele ambigue. Peter s-ar putea să spună:

— Da, o parte din mine e apatică. Ăsta e răspunsul meu automat când ne blocăm așa. Dar bănuiesc că o parte din mine e și ea tulburată.

4. Asumarea felului în care modelezi sentimentele partenerului tău. Avem nevoie să recunoaștem cum căile noastre obișnuite de a face față emoțiilor ne dezechilibrează partenerul și stârnesc temeri de atașament mai profunde. Dacă suntem conectați, atunci sentimentele mele le vor afecta, în mod normal, pe ale tale. Dar să

vedem impactul pe care îl avem asupra persoanelor dragi poate fi dificil atunci când suntem prinși în propriile emoții, în special dacă frica ne îngustează perspectiva. În timp ce se ceartă, lucrurile se derulează atât de repede și Claire este atât de supărată, încât chiar nu vede cum tonul ei critic și cuvântul „suport" îl lovesc pe Peter în punctul său sensibil și îi declanșează starea defensivă. De fapt, ea afirmă că el manifestă un comportament ce ține doar de defectele sale personale. Este un ticălos!

Pe moment, Peter nu înțelege de ce afirmația lui, potrivit căreia nu vrea să vorbească cu „supraveghetorul", o face pe Claire să ajungă să amenințe că se va descurca și fără el. Pentru a prelua cu adevărat controlul asupra Dialogurilor Demonice și pentru a liniști punctele sensibile, ambii parteneri trebuie să își asume felul în care îl atrag pe celălalt în spiralele negative și își creează activ propria suferință. Acum, Peter poate face asta.

— În aceste certuri, mă apăr și apoi nu mai vorbesc, spune el. Atunci te panichează complet faptul că mă închid în mine, nu-i așa? Începi să te simți de parcă nu aș fi acolo cu tine. Chiar mă închid în mine. Nu știu ce altceva să fac. Vreau doar să nu mai aud cât de supărată ești pe mine.

5. Să întrebi despre emoțiile mai profunde ale partenerului tău. În timpul certei și perioadei de distanțare ce urmează de obicei după ceartă, Peter și Claire sunt mult prea ocupați ca să poată rezona cu emoțiile mai profunde ale celuilalt și ca să-și dea seama că își ating reciproc punctele sensibile. Dar, când privesc imaginea de ansamblu și se liniștesc puțin, pot începe să fie curioși în privința emoțiilor mai delicate, latente, ale celuilalt, mai degrabă decât să asculte pur și simplu propriile dureri și temeri și să presupună cele mai rele lucruri despre persoana iubită.

Acum, Peter se întoarce către soția sa și spune:

— Am impresia că vrei doar să mă demolezi. Dar în aceste situații nu ești numai supărată, nu-i așa? Sub tot zgomotul și țipetele furioase, suferi, nu-i așa? Acum înțeleg asta. Știu că punctul tău sensibil are legătură cu faptul că te simți părăsită și abandonată. Nu vreau să suferi. Bănuiesc că te văd ca pe o directoare de

școală virtuoasă care e ocupată să demonstreze cât de inutil sunt ca soț.

Când Claire îl întreabă pe Peter despre sentimentele mai delicate pe care le-a simțit în această ceartă, el poate să privească în interiorul său și să realizeze că expresia ei, „să suport", a aprins fitilul tuturor fricilor sale de eșec.

Iar Claire, amintindu-și conversațiile lor despre punctele sensibile, adaugă:

— Deci e ca și cum eu aș fi dezamăgită, orice-ai face. Și asta te face să te simți atât de rău, încât vrei pur și simplu să renunți și să fugi.

Peter e de acord. Desigur, ajută, într-adevăr, dacă partenerii au reușit să fie foarte deschiși în privința punctelor lor sensibile în conversațiile anterioare, dar ajută și să presupui că ai un impact mare asupra partenerului tău și să fii curios în mod activ privind vulnerabilitățile sale.

6. Împărtășirea emoțiilor tale mai profunde, mai vulnerabile. Deși exprimarea celor mai profunde emoții ale tale, uneori tristețea și rușinea, dar cel mai adesea frica de atașament, poate fi cel mai dificil pas pentru tine, în același timp, este și cel care aduce cele mai mari satisfacții. Îi permite partenerului tău să vadă ce este de fapt în joc pentru tine atunci când vă certați. Se-ntâmplă atât de des să nu ne dăm seama de nevoile și frica de atașament ce zac ascunse în bătăliile continue despre chestiunile de zi cu zi! Analizarea momentelor de detașare ca acesta o ajută pe Claire să-și exploreze propriile sentimente și să-și asume riscul de a i le împărtăși lui Peter. Claire trage adânc aer în piept și îi spune lui Peter:

— Sufăr, dar mi-e greu să-ți spun asta. Am sentimentul ăsta de groază. Îl simt ca pe-un nod în gât. Dacă n-aș mai veni la tine, încercând să-ți atrag atenția, s-ar putea ca tu să nu faci altceva decât să te uiți cum ne îndepărtăm din ce în ce mai mult. S-ar putea să te uiți la relația noastră cum se stinge și dispare de pe ecran. Și asta e înfricoșător.

Peter ascultă și dă din cap.

— Mă ajută că-ți asumi riscul să-mi mărturisești asta, îi spune el. Simt că te cunosc într-un fel diferit când spui astfel de lucruri. Atunci îmi semeni, cumva. Mi-e mai ușor să mă simt apropiat. Și mă face să-mi doresc să te liniștesc. S-ar putea să fiu distras uneori, dar nu te voi lăsa să te îndepărtezi de mine.

7. Alierea. Atunci când un cuplu face pașii de mai sus construiește un parteneriat nou și adevărat. Acum, un cuplu are interese comune și țeluri comune. Partenerii nu se mai văd unul pe altul ca adversari, ci ca aliați. Pot prelua controlul asupra conversațiilor negative care le hrănesc nesiguranțele și pot înfrunta acele nesiguranțe împreună.

— Îmi place când ne putem opri și putem da volumul mai încet, îi spune Peter soției sale. Îmi place că amândoi suntem de acord că această conversație este prea dificilă, că nu mai e sub controlul nostru și că ne sperie pe amândoi. Să cădem de acord că nu ne vom mai bloca cum o facem de obicei ne dă putere. Chiar dacă nu suntem siguri de ce va urma, e mult mai bine așa. Nu trebuie să fim prinși în acea capcană tot timpul.

Asta nu înseamnă că Peter și Claire se simt cu adevărat pe aceeași lungime de undă și conectați unul cu altul într-o legătură sigură. Dar înseamnă că știu cum să oprească o fisură înainte de a se căsca într-un abis peste care să nu poți ridica un pod. Sunt conștienți de două elemente cruciale ale atenuării conflictului: primul, că felul în care un partener răspunde într-un moment-cheie al conflictului și distanțării poate fi extrem de dureros și amenințător pentru celălalt; și al doilea, că reacțiile negative ale unui partener pot fi încercări disperate de a face față fricilor de atașament.

Cuplurile nu vor putea aplica întotdeauna aceste cunoștințe și pașii specifici ai reducerii conflictului de fiecare dată când există o deconectare. E nevoie de exercițiu, e nevoie să revii asupra unei întâlniri tulburătoare din trecut iar și iar, până când capătă un sens coerent și, spre deosebire de evenimentul original, aduce de la celălalt partener un posibil răspuns de susținere. Odată ce

cuplurile au ajuns să stăpânească acest lucru, pot începe să integreze aceşti paşi în ritmul de zi cu zi al relaţiei lor. Când se ceartă sau se simt îndepărtaţi unul de altul, pot face un pas în spate pentru a întreba: „Ce se întâmplă aici?"

Chiar şi cu exerciţiu, cuplurile nu vor putea face întotdeauna acest lucru; temperatura s-ar putea să fie prea ridicată în unele momente. În mod normal, când soţul meu nu percepe semnalele mele pentru conectare, fac un pas în spate şi reflectez asupra interacţiunii noastre. Sunt încă în echilibru şi pot alege cum să răspund. Dar uneori devin atât de aspră şi de vulnerabilă, încât universul se rezumă instantaneu la ceea ce pare a fi o luptă pe viaţă şi pe moarte. Reacţionez dur pentru a crea o senzaţie de control, pentru a-mi limita neajutorarea. Tot ce vede soţul meu este ostilitatea mea. Când sunt mai calmă, îl caut.

— Hmm, putem să ne întoarcem şi să facem asta din nou? întreb.

Apoi apăsăm pe butonul mental de derulare şi revedem incidentul.

Făcând acest lucru iar şi iar, cuplurile dezvoltă un sentiment fin al momentului în care calcă pe un teritoriu periculos. Simt mai devreme cum pământul se zguduie şi pot să scape mai repede de problemă. Le creşte încrederea în abilitatea lor de a prelua controlul asupra momentelor de distanţare şi astfel îşi conturează cea mai preţioasă relaţie a lor. Va dura totuşi ceva timp până când cele mai multe cupluri vor dezvolta un limbaj abreviat, aproape prescurtat, de atenuare a conflictului, aşa cum au mătuşa Doris şi unchiul Sid.

RECUNOAȘTEREA IMPACTULUI PE CARE ÎL AI ASUPRA PARTENERULUI TĂU

Kerrie şi Sal oferă un exemplu detaliat al suişurilor şi coborâşurilor pe care le presupune procesul de atenuare a conflictului. Un cuplu aflat pe un drum ascendent, care arată bine şi e căsătorit de

douăzeci de ani. Cei doi soți sunt de acord doar asupra faptului că ultimii patru au fost „un iad". Intră în mod continuu într-o spirală negativă, în legătură cu faptul că Kerrie, prinsă cu noua sa carieră, după ani de zile în care a fost o mamă casnică, ajunge în pat mult mai târziu decât Sal. Au încercat să negocieze acest lucru, dar înțelegerile sunt făcute și apoi încălcate.

Se atacă unul pe altul de circa zece minute în biroul meu. Întreb dacă această ceartă este felul obișnuit în care relaționează. Kerrie, o femeie înaltă, elegantă, purtând roșu din cap până-n picioare, inclusiv servieta sa din piele italienească, îmi spune direct:

— Nu. De obicei îmi păstrez calmul. Prefer politețea. Și explodez în mintea mea când face chestia asta agresivă. Dar recent m-am simțit din ce în ce mai încolțită, așa că lovesc pentru a-l face să dea înapoi o vreme.

Sugerez că ciclul de atac mutual pe care îl văd era, poate, o deviere minoră de la tiparul în care Kerrie se abține emoțional, iar Sal încearcă să obțină un anumit control și să își atragă mai mult soția. Ei sunt de acord.

Sal, un avocat corporatist foarte coerent, ușor încărunțit la tâmple, se lansează într-un discurs despre câte privațiuni are el parte în această căsnicie. Nu primește afecțiune, atenție sau sex. Nu este ascultat. Este furios, și are dreptul să fie furios. Kerrie își dă ochii peste cap, pune picior peste picior și începe să bâțâie din pantoful roșu, cu toc. Subliniez cum survine tiparul chiar aici. El se enervează și cere atenție. Ea îi dă semnale că „nu mă poți afecta".

Kerrie este cea care sparge tensiunea aici, râzând din toată inima când își recunoaște propria strategie. Sal oferă apoi câteva informații prețioase despre faptul că educația din copilărie a lui Kerrie i-a afectat abilitatea de a fi empatică și oferind câteva sfaturi legate de felul în care ar putea ea să rezolve această problemă. Kerrie, desigur, aude doar că ea e problema și că trebuie să lucreze la a-și rezolva deficiențele. Tensiunea revine.

Vorbim puțin despre atașament și dragoste și despre faptul că programarea noastră primară dictează că, atunci când Sal se simte detașat, se va îndrepta agresiv către Kerrie, iar ea, văzându-i doar furia, se va retrage într-o stare defensivă pentru a încerca să se calmeze pe ea și să calmeze apele în relația lor. Mesajul de bază „Nu sunt imperfecțiunile tale de vină, așa suntem construiți" pare să ajute mult.

Tiparul „Vei asculta/Nu mă poți obliga" a existat în acest cuplu de-a lungul întregii lor căsnicii, dar a devenit mai puternic și mai toxic odată ce Kerrie și-a început cariera de succes ca broker imobiliar. Fiecare a început să își includă certurile, fisurile și suferințele zilnice în tipare. Într-un sens intelectual, ei înțeleg că acest tipar le controlează acum relația și că amândoi ajung să fie, după cum spune Sal, „victimele ciclului emoțional".

Dar este clar că Kerrie îl vede pe Sal printr-o prismă îngustă a neîncrederii. Nu înțelege cu adevărat impactul pe care distanțarea ei îl are acum și aici asupra lui și nici cum îl atrage în ciclul lor. Nu vede cu adevărat cum, fără să vrea, îi modelează lui răspunsul.

La un moment dat se întoarce spre el și întreabă dur:

— Atunci, de ce devii atât de cicălitor? Bun, deci există nevoia asta înrădăcinată de contact, iar eu pot fi destul de rece, ăsta e stilul meu. Dar ți-am fost o soție destul de bună. Nu crezi?

Sal aprobă solemn, uitându-se în podea.

— Da, ca azi-dimineață când te-ai lansat în tirada asta despre cât de ocupată sunt, și cum astă-noapte am venit târziu la culcare. Asta e problema reală cu noi. Apare mereu în discuție. Dacă nu mă culc în același timp cu tine sau vin mai târziu decât vrei tu, explodezi. E ceva ce nu înțeleg aici. E ca și cum nimic n-ar conta în afară de ce vrei tu în momentul acela, chiar dacă am petrecut timp împreună peste zi.

Sal începe cu un set elaborat de argumente pentru a demonstra că nu cere chiar atât de multe. Kerrie este deja cu mintea-n în altă parte, înainte ca el să își termine prima propoziție rațională.

Trebuie să schimbăm nivelul dialogului şi să obţinem puţin mai mult angajament emoţional. Îl întreb dacă îşi aminteşte cum se simte când o aşteaptă pe Kerrie să vină la culcare. El face o mică pauză, apoi răspunde:

— A, e minunat să-ţi aştepţi soţia tot timpul! Să te-ntrebi dacă şi când va catadicsi să apară.

La prima vedere, arată exact ca ceea ce este, un bărbat obişnuit să deţină controlul şi să aibă mereu oameni care să sară să-i facă pe plac. Dar, sub furia reactivă, aud îndoielile lui privind „apariţia" ei.

— Ce se întâmplă chiar acum cu tine, în timp ce vorbeşti despre asta? întreb. Pari furios, dar în spatele sarcasmului este amărăciune. Cum te simţi când o aştepţi, având sentimentul că nu îi pasă cât de mult o aştepţi sau că poate nu va veni deloc?

Am apăsat din nou butonul de coborâre al liftului. După o lungă tăcere, răspunde:

— Este un sentiment amar, recunoaşte Sal. Ăsta e cuvântul. Aşa că îl transform direct în furie. Dar cum se simte aşteptarea?

Şi deodată faţa sa e sfâşiată.

— Este agonizant, asta e.

Îşi acoperă ochii cu mâna.

— Şi nu suport să mă simt aşa.

Kerrie îşi dă capul pe spate, surprinsă. Îşi încruntă neîncrezătoare fruntea. Cu o voce blândă, îl rog pe Sal să mă ajute să înţeleg cuvântul *agonizant*. Când începe să vorbească, orice urmă de-a lui Sal „Teroarea camerei de judecată" dispare.

— Mi se pare că sunt întotdeauna la periferia vieţii lui Kerrie, spune el. Nu mă simt deloc important pentru ea. Mă strecoară în ferestrele din programul ei aglomerat. Obişnuiam să fim mereu apropiaţi înainte să ne culcăm. Dar acum, când nici măcar nu vine în pat ore întregi, mă simt pur şi simplu dat deoparte. Dacă încerc să vorbesc despre asta, sunt ignorat pur şi simplu. Stând singur în pat, ajung să mă simt atât de neimportant! Nu ştiu ce s-a întâmplat. Nu a fost mereu aşa. Mă simt de parcă aş fi singur aici.

Observ cuvintele *singur* și *dat deoparte* și senzația lui de abandon. Îmi amintesc cum în prima ședință l-am ascultat vorbind despre copilăria lui singuratică, petrecută în mare parte în internate scumpe, în timp ce părinții săi, diplomați de meserie, călătoreau prin lume. Țin minte că mi-a spus că Kerrie este singura persoană de care s-a simțit apropiat sau în care a avut încredere și că atunci când a găsit-o pe ea, asta a deschis o cu totul altă lume pentru el. Când îi amintesc aceste gânduri și propriile cuvinte, îi legitimizez durerea. Apoi întreb cum se simte chiar acum, vorbind despre acest sentiment dificil de a fi dat deoparte.

Mă simt trist și destul de lipsit de speranță, continuă el.

— Este ca și cum o parte din tine ar spune că ți-ai pierdut locul în lumea ei? întreb eu. Nu mai știi cât de important ești pentru Kerrie?

— Da. Vocea lui Sal este șoptită. Nu știu ce să fac, așa că mă înfurii și fac mult zgomot. Asta am făcut azi-noapte.

— Încerci să îi atragi atenția lui Kerrie, comentez eu. Dar te simți lipsit de speranță. Este înfricoșător pentru cei mai mulți dintre noi atunci când suntem nesiguri de conexiunea noastră, când nu o putem face pe persoana iubită să ne răspundă.

— Nu vreau să mă simt așa, adaugă Sal. Dar ai dreptate. Este înfricoșător. Și e trist. Azi-noapte, de pildă, stăteam pe întuneric și mintea mea a spus: „E ocupată. N-are decât să stea cât vrea." Și iată-mă pe mine, mă simt ca un fraier penibil.

Când spune asta, ochii i se umplu de lacrimi.

Iar de data aceasta, când mă uit la Kerrie, văd că a făcut ochii mari. S-a aplecat spre soțul ei. O întreb cum reacționează la aceste lucruri pe care le împărtășește soțul său.

— Sunt foarte derutată, spune ea și, întorcându-se spre Sal, întreabă: Vorbești serios? Chiar da! Te enervezi pentru că nu te simți important pentru mine! Te simți singur? Nu am văzut niciodată asta la tine. Nu mi-am imaginat niciodată..., zice și vocea i se pierde pentru câteva secunde. Văd doar un om beligerant, hotărât să mă atace.

Vorbim despre cât de ciudat i se pare ei să audă că pe el îl afectează faptul că ea este mai puțin accesibilă și că el trăiește acum într-o lume în care îi este dor de ea și se simte speriat că nu mai are loc alături de ea.

— Chiar înțeleg că m-ai vedea așa, continuă Sal. Într-adevăr, încerc să stau departe de aceste sentimente. E mai ușor să mă enervez sau să devin sarcastic, așa că asta vezi.

Kerrie arată de parcă în ea s-ar duce o luptă. Soțul ei nu este bărbatul care credea ea că este. Nu mă pot abține să nu arăt că furia lui Sal o îndepărtează pe Kerrie, iar atunci când ea se distanțează, amândoi intră într-o spirală a nesiguranței și izolării.

— Nu știam că te simți așa, spune Kerrie. Nu știam că faptul că stăteam departe, încercând să evit toate schimburile de replici furioase... nu am știut niciodată că mă așteptai și că te simțeai atât de rănit. Nu știam cât de dureros era pentru tine. Că îți pasă atât de mult să vin la culcare. Când ne certăm, pare că e vorba doar despre faptul că vrei mai mult sex.

Acum, vocea și fața i s-au îmblânzit. Apoi spune, într-o șoaptă uimită:

— Nu știam că însemn atât de mult pentru tine. Credeam că vrei să deții controlul.

O întreb dacă poate vedea că, atunci când se distanța pentru a evita furia lui Sal, îi declanșa acestuia frica de atașament, atingându-i un punct sensibil și declanșându-i furia, atrăgându-l în spirala suferinței.

— Da, văd asta, recunoaște ea. Bănuiesc că de aceea nu se poate decide pur și simplu să nu mai fie atât de furios, chiar dacă am discutat despre asta și despre faptul că nu îmi place. Bănuiesc că înțeleg că rămânând distantă și ocupată, trezesc acele sentimente în el. Și apoi furia sa este prea mult pentru mine și fug și mai departe. Și apoi suntem blocați. Se întoarce către Sal: Dar... nu am știut niciodată că mă aștepți singur, pe întuneric. Nu am înțeles niciodată că am impactul ăsta asupra ta. Pur și simplu nu am văzut asta. Că s-ar putea să te simți singur în întuneric.

Kerrie și Sal încep să vadă puterea pe care o au unul asupra celuilalt la nivelul atașamentului emoțional. Pot începe să înțeleagă cum fiecare dintre ei declanșează fricile celuilalt și continuă Polca Protestului lor. El protestează față de distanțarea ei. Ea protestează față de felul lui agresiv de a încerca să stabilească o legătură cu ea. Sal și Kerrie încep să vadă, la modul concret, cum se atrag unul pe altul în tiparul lor negativ.

RECUNOAȘTEREA FELULUI ÎN CARE FRICA ÎL DIRIJEAZĂ PE PARTENERUL TĂU

Într-o ședință diferită, Kerrie și Sal se întorc la un alt moment dificil, de data aceasta când Kerrie l-a întrebat pe Sal despre rochia pe care plănuia să o poarte la o nuntă în familie, unde se simțea ca o străină. Kerrie încerca să obțină sprijinul său, dar el a ratat semnalul. În schimb, a devenit vag critic, dând de înțeles că ea știa deja că lui îi displăcea acea rochie și că oricum părerea lui sau ce găsea el atrăgător nu conta. Discuția a escaladat rapid într-o ceartă despre calitatea vieții lor sexuale. Iată dansul vechi în care Kerrie se închide în sine și-l evită pe Sal, din ce în ce mai irascibil. Dar de data aceasta, cunoscându-și ciclul, au revăzut cearta și au înțeles lucruri despre felul în care fricile lor mutuale de atașament îi mențin disperați și distanți.

— Păi chiar m-ai întrebat despre rochie, spune Sal. „Merge?", ai întrebat tu. Mi-am spus părerea, atâta tot.

Kerrie se întoarce cu fața către fereastră. Se abține să nu plângă. Când o întreb ce se întâmplă, se întoarce și se năpustește asupra lui Sal.

— Da, te-am întrebat. Și știi cât de important e pentru mine cum arăt în grupul acela. Nu mă simt în siguranță acolo. Ai fi putut să spui ceva care să mă sprijine. Dar nu! Primesc comentarii obraznice despre faptul că nu sunt interesată să-ți fac pe plac. Am întrebat, nu? Voiam *sprijin*, nu o grămadă de critici. Ce naiba vrei de la mine? Nu pot face nimic bine cu tine. Ăsta e unul dintre

momentele în care vreau să dispar de aici, de genul „Teleportează-mă, Scotty!”* Și în final se dovedește că are întotdeauna legătură cu faptul că tu vrei mai mult sex.

Se întoarce cu spatele la el și se holbează la peretele opus.

— Ai dreptate, răspunde el cu o voce profund tăioasă. Ai întrebat. Dar de când chiar contează părerea mea? O să porți ce vrei. Ce vreau eu este irelevant. Și nu, nu ajută că ești atât de rece cu mine în pat. Dar asta e doar o parte. Nu e doar că vreau mai mult sex.

Îi invit pe Sal și Kerrie să pună pauză aici și să apese pe derulare. Ce ar fi văzut o cameră de filmat în ultimele câteva minute? Știam că pot face asta. I-am văzut ieșind în felul acesta din cerc cu doar o săptămână în urmă. Sal zâmbește și se lasă pe spate în scaunul lui. Zugrăvește o imagine a felului în care se blochează.

— Da, bine. Iar apare chestia cu insistențele și pășitul în spate. Bănuiesc că nu are de fapt treabă cu rochia, nu? Și nu e nici despre sex.

Îmi place foarte mult faptul că spune asta. Înțelege că ratează esența – sentimentele și nevoile de atașament care le dirijează drama. Vede spirala negativă în timp ce se produce. Acum trebuie să facă un pas în afara poziției sale critice. Se întoarce către Kerrie.

— Devin cam insistent, bănuiesc. Cred că încă mă doare după seara trecută. Dacă îți amintești, am sugerat să ne ținem puțin în brațe în birou. Dar erai obosită.

Face o pauză, se uită în jos.

— Asta se întâmplă des.

Sal tocmai a schimbat puternic nivelul conversației. Își îndreaptă atenția către propria realitate și o invită pe ea înăuntru. Acum aștept să văd cum va reacționa Kerrie. Va rămâne distantă și indisponibilă, va profita de această oportunitate pentru a-l lovi

---

* În original, *Beam me up, Scotty!* – celebră replică din serialul de televiziune *Star Trek*, adresată de căpitanul Kirk inginerului-șef Montgomery Scott, atunci când voia să fie teleportat înapoi pe naveta Enterprise. (n.red.)

cu un comentariu precum: „A, deci te ustură. Păi, ascultă aici, amice..." Sau va răspunde la încercarea sa de a ieși din bucla lor obișnuită de urmărire anxioasă și retragere lezată?

Kerrie trage adânc aer în piept, apoi expiră. Vorbește blând.

— Corect. Asta are legătură cu faptul că tu încerci să ai un contact cu mine, iar eu sunt obosită. Așa că te simți profund rănit și plin de amărăciune, iar acum totul se rezumă la faptul că nu îți prețuiesc părerea și nu am venit să ne ținem în brațe.

Ea leagă ițele poveștii atașamentului, firul narativ din spatele dramei de moment, identificând problema emoțională din lupta lor.

— Chiar voiam sfatul tău în privința rochiei, continuă ea, dar te-ai blocat în toată furia asta, așa e? Hei, am trecut prin asta de o mie de ori.Am analizat lucrurile. De ce nu le putem opri, pur și simplu?

Nu mă pot abține să nu observ că acum chiar asta fac. Văd tiparul mai mare, mai degrabă decât să se concentreze pe mișcările negative ale celuilalt și să reacționeze la acestea. Kerrie face acum încă un pas spre a crea mai multă siguranță. Se apleacă spre Sal.

— Păi, bănuiesc că încă aflu despre punctele tale sensibile. Îmi dau seama că se poate ca tu să fi simțit că am fost rece aseară. Eram atât de epuizată! M-am speriat cumva să încerc să-ți explic asta. Știu că voiai să fim apropiați. Poate că eram speriată că vom intra în chestia asta. Așa că pur și simplu m-am deconectat.

— A fost unul dintre momentele alea despre care am vorbit, întreabă Sal, când crezi că numai o sesiune de două ore de amor fierbinte m-ar putea mulțumi? Unul dintre momentele alea în care simți presiunea că nu poți să-mi satisfaci așteptările?

Răspunsul acesta pur și simplu mă uimește. Odată ce și-au domolit Dialogul Demonic, spațiul se deschide spre curiozitate, spre atingerea realității celuilalt. Sal nu încearcă doar să își gestioneze propriile sentimente; se pune în pielea ei și îi îmbrățișează sentimentele.

Kerrie este, evident, impresionată de asta și observ că își scoate pantofii roșii cu toc, „pantofii ei tăioși", după cum i-a numit ea. Acei pantofi dau lumii de veste că este puternică și că nimeni nu se poate pune cu ea. Își mută scaunul mai aproape.

— Da, am simțit presiunea aia. Și bănuiesc că într-adevăr m-am deconectat. Dar știm acum că mișcarea asta este de fapt apăsătoare pentru tine, da? Atunci încerci să ajungi la mine și eu mă retrag mai mult. Așa funcționează de obicei.

Există o nouă muzică în cameră. Fiecare partener se uită la dansul său și își descrie pașii. Dar, mai mult decât atât, văd exact cum se atrag unul pe altul în dans. Dar văd ei cu adevărat impactul și văd în ce fel acest ciclu îi prinde pe amândoi într-o capcană a izolării și a fricii?

— Și asta este atât de greu pentru amândoi! Amândoi sfârșiți prin a fi singuri, comentez eu.

— Da, spune Sal. Apoi ajung în acel loc trist și înfricoșător, bănuiesc. Asta încercam să spun cu comentariile mele furioase. „De ce îmi cerea părerea, de parcă ce spun contează pentru ea?" Odată ce apare sentimentul ăla...

Rămâne nemișcat și tăcut.

— Atunci te sperii, nemaifiind sigur că într-adevăr contezi pentru Kerrie, evidențiez eu. Și așa se întâmplă cu toți. Frica asta face parte din iubire. Dar e greu să te concentrezi pe ea și să o recunoști, e mai ușor să treci direct la furie.

Kerrie este acum concentrată total pe soțul ei, vorbind pe un ton calm, obiectiv:

— Deci, acea frică te trimite cumva într-un loc întunecat.

— Da, răspunde Sal, și încerc să mă descurc cu ea, să o gestionez. Mă enervez, pur și simplu.

— Și apoi, Sal, furia ta îi stârnește fricile lui Kerrie, punctez eu.

— Da, aprobă Kerrie. Atunci mă las pradă spaimei mele că nu pot să-l satisfac niciodată. Că nu sunt de ajuns. Chestia e că-mi place să ne ținem în brațe pe canapea. Îmi place când facem

dragoste. Amândoi suntem întărâtați și distruși de dansul ăsta ridicol.

Arăt că tocmai au prins demonul din dialog și l-au pus la pământ. Au înfruntat fricile într-o manieră diferită, una care le calmează anxietățile mai degrabă decât să le aţâţe. Dar Sal mai are un lucru foarte important de spus. Pare să fi crescut un pic în scaunul său, de parcă s-a trezit deodată pe un teren mai stabil.

— Începem să ne descurcăm cu asta. Dacă putem vedea unde ne blocăm și dacă putem face ceva în legătură cu punctele astea sensibile și cu felul în care se declanșează, ei bine, poate chiar am putea să fim... Face o pauză și caută cuvintele potrivite. Ei bine, am putea fi mai apropiați, încheie el și zâmbește.

Kerrie râde și își întinde mâna spre a lui.

Ce i-am văzut pe Sal și Kerrie făcând în aceste ultime două conversații?

- Au început să vadă mai departe de pașii din dansul negativ și să remarce tiparul pe care îl creează atunci când dansul se pornește și începe să pună stăpânire pe relația lor.
- Își recunosc propriii pași în dansul acesta.
- A început să vadă fiecare în ce fel aceşti paşi îl aruncă pe celălalt în programul primar al nevoilor și fricilor de atașament. Încep să înțeleagă impactul incredibil pe care îl au unul asupra celuilalt.
- Sunt înțelegători, exprimând și împărtășind durerea de a se simți respinși și fricile de abandon ce dirijează dansul.

Asta înseamnă că au abilitatea de a diminua conflictele. Dar, mai mult decât atât, de fiecare dată când fac asta, construiesc o platformă sigură pe care vor sta pentru a gestiona emoțiile profunde ce fac parte din dragoste.

Acum, că ai văzut cum poți încetini procesul de detașare, este timpul să faci ca acest lucru să funcționeze și în relația ta.

JOC ȘI EXERSARE

1. Împreună cu partenerul tău, alege un incident scurt, tulburător (dar nu foarte dificil) din relația voastră, unul care s-a petrecut în ultimele două sau trei săptămâni, şi notează o descriere simplă a ceea ce s-a întâmplat, ca şi cum ar fi fost văzut de o muscă de pe perete. Să sperăm că puteți fi amândoi de acord în privința acestei descrieri. Acum, notați succesiunea precisă a mişcărilor pe care le-aţi făcut în timpul acelui incident. Cum s-au derulat mişcările voastre şi cum le-au atras pe cele ale partenerului? Comparați notițele și creați o versiune unică, în privința căreia să fiți de acord amândoi. Aveți grijă să fie simplă și descriptivă.

2. Adăugați sentimentele pe care le-aţi încercat amândoi şi felul în care aţi ajutat, fiecare dintre voi, la crearea acestui răspuns emoțional în partenerul vostru. Împărtășiți-vă răspunsurile și cădeți de acord asupra unei versiuni comune. Acum, întrebați despre sentimentele mai adânci, mai delicate pe care se poate să le fi simțit partenerul vostru. Fiți curioși. Curiozitatea îți oferă informații prețioase. Dacă partenerului tău îi este greu să își acceseze sentimentele mai delicate, vezi dacă poți să le ghicești folosindu-ți ca ghid instinctele privind punctele sensibile ale partenerului tău. Confirmă sau revizuiește cu partenerul tău care au fost sentimentele sale mai profunde.

3. Folosind informațiile de mai sus, vezi dacă puteți descrie sau nota împreună ceea ce v-aţi spus unul altuia după acest incident, dacă aţi putut să fiţi de aceeaşi parte a baricadei şi dacă l-aţi încheiat într-un fel care v-a lăsat pe amândoi să vă simțiți în siguranță. Cum ar fi fost asta pentru tine? Cum te-ai fi simțit în legătură cu celălalt, cu relația voastră?

4. Aplică cele trei întrebări anterioare de exersare pe un incident dificil, nerezolvat. Dacă te blochezi, recunoaşte că o parte din acest exercițiu este dificilă pentru tine. Dacă partenerul tău crede că exercițiul este dificil, întreabă dacă îl poți ajuta în vreun fel. Uneori, oamenii au nevoie doar de puțină consolare pentru a putea duce la bun sfârşit această sarcină.

5. Dacă ai fi știut că e posibil să revezi momentele de conflict sau deconectare și să le dezamorsezi sau să le revizuiești în felul acesta, ce impact ar fi avut asta asupra relației tale în general? Împărtășește acest lucru cu partenerul tău.

Folosind ceea ce ai învățat în primele trei conversații, vei avea de-acum abilitatea de a dezamorsa conflictele. Este mare lucru! Dar, pentru a avea o relație cu adevărat puternică, iubitoare, sănătoasă, trebuie să poți nu doar să rupi tiparele negative ce generează nesiguranțele de atașament sau să vezi și să accepți protestele de atașament ale celuilalt, ci și să construiești conversații pozitive puternice, care încurajează accesibilitatea, receptivitatea și angajamentul unuia față de celălalt. În următoarele conversații, vei face exact acest lucru.

Conversația 4: Ține-mă strâns în brațe – implicarea și crearea unei legături

„Când cineva te iubește, felul în care îți spune numele este diferit. Știi că numele tău e în siguranță pe buzele sale."

– Billy, în vârstă de patru ani, definind dragostea într-o postare pe Internet

Există o imagine a iubirii pe care Hollywoodul a redat-o foarte plastic. Este acel moment în care doi oameni se privesc adânc în ochi, se mișcă lent unul în brațele celuilalt și încep să danseze într-o sincronie perfectă. Știm instantaneu că acei doi oameni contează unul pentru altul, că au o conectare.

Aceste momente de pe ecran semnalează, invariabil, că un cuplu trăiește îmbătătoarele zile de început ale unei povești de dragoste. Arareori sunt folosite pentru a ilustra un stadiu mai matur al iubirii. Și aici Hollywoodul greșește. Pentru că astfel de momente de receptivitate și angajament intense sunt vitale de-a lungul unei relații. Într-adevăr, ele reprezintă o marcă a cuplurilor fericite, ce au o legătură sigură.

Aproape toţi suntem, în mod natural şi spontan, pe aceeaşi lungime de undă cu partenerii noştri atunci când ne îndrăgostim. Suntem hiperconştienţi unul de altul şi extraordinar de sensibili la fiecare gest şi cuvânt al partenerului nostru, la fiecare exprimare a sentimentelor. Dar, cu timpul, mulţi dintre noi devenim mai puţin atenţi, ne complacem sau devenim chiar plictisiţi de partenerul nostru. Antenele noastre emoţionale sunt blocate, sau poate semnalele partenerului nostru devin mai slabe.

Pentru a construi şi păstra o legătură sigură, trebuie să putem să ne acordăm cu omul iubit la fel de puternic cum o făceam înainte. Cum realizăm acest lucru? Creând în mod deliberat momente de angajament şi conexiune. În această conversaţie, vei face primul pas în această direcţie, iar conversaţiile următoare îţi vor arăta cum să aprofundezi apoi în mod activ o senzaţie de apropiere, astfel încât să îţi poţi crea după bunul plac propriul moment hollywoodian.

Conversaţia *Ţine-mă strâns în braţe* se construieşte pe baza senzaţiei de siguranţă pe care tu şi partenerul tău aţi început să o creaţi ca rezultat al Conversaţiilor 1, 2 şi 3, care te-au învăţat cum să opreşti sau să limitezi tiparele *negative* de interacţiune cu partenerul tău, precum şi cum să identifici şi să numeşti cel puţin unul dintre sentimentele mai profunde ce apar în ciclurile negative şi în momentele de detaşare. E greu să încerci să obţii o legătură şi să reacţionezi oferind sprijin, fără o platformă fundamentală de siguranţă. În această conversaţie, vei învăţa cum să generezi tipare *pozitive* prin care să te apropii de omul iubit şi să-i răspunzi adecvat. Practic, vei învăţa cum să vorbeşti limbajul ataşamentului.

Gândeşte-te aşa: în cazul în care Conversaţiile 1, 2 şi 3 seamănă cu o plimbare în parc împreună, atunci Conversaţia 4 seamănă cu un tango dansat împreună. Este un nou nivel de angajament emoţional. Toate conversaţiile anterioare sunt o pregătire pentru aceasta, iar toate dialogurile ce urmează se bazează pe abilitatea unui cuplu de a o crea. Conversaţia *Ţine-mă strâns în braţe* este puntea fundamentală ce leagă două solitudini.

Să te abați de la căile obișnuite de protejare a sinelui și să îți recunoști cele mai profunde nevoi poate fi greu, chiar dureros. Motivul pentru care e necesar să-ți asumi riscul este simplu. Dacă nu învățăm să-i îngăduim partenerului nostru să vadă care sunt, cu adevărat, nevoile noastre de atașament și dacă nu o facem într-un mod deschis, autentic, șansele de a ne satisface aceste nevoi sunt infime. Trebuie să trimitem un semnal clar pentru ca partenerul nostru să primească mesajul.

Dacă am descoperit, în general, că alții reprezintă un refugiu sigur și că avem o legătură sigură cu persoana iubită, atunci ne este mai ușor să ne păstrăm echilibrul emoțional când ne simțim vulnerabili, să creăm o legătură cu cele mai profunde sentimente ale noastre și să dăm glas dorinței de atașament care este întotdeauna parte din noi. Dacă ne simțim nesiguri în relația noastră, este mai greu să avem încredere în dorințele noastre și să ne asumăm riscul de a ne arăta vulnerabilitățile. În acea situație, unii dintre noi încercăm să menținem, cu orice preț, controlul asupra emoțiilor noastre și să le ascundem, în loc să cerem ce ne trebuie. Alții neagă până și faptul că emoțiile și nevoile lor există. Dar ele sunt acolo. Așa cum, în filmul *In the cut* (În carne vie), eroul negativ, perspicace, dar ucigaș îi șoptește lui Meg Ryan, eroina care evită apropierea cu alții: „Ți-o dorești atât de mult încât doare."

Conversația 4 are două părți. Prima – De ce mi-e cel mai frică? – necesită o explorare mai amănunțită și elaborată a sentimentelor mai profunde pe care le-ai descoperit în conversațiile anterioare. În acele dialoguri, luai liftul în jos către emoțiile tale. Pentru a-ți descoperi prioritățile de atașament, trebuie să cobori până la parter.

A doua parte – Ce îmi doresc cel mai mult de la tine? – este crucială, punctul de cotitură în EFT. Presupune să fii capabil să vorbești deschis și coerent despre nevoile tale, într-un fel care îți invită partenerul într-un dialog nou, marcat de accesibilitate, receptivitate și angajament, o conversație A.D.I.

UN CUPLU CU PROBLEME

Charlie şi Kyoko sunt un cuplu tânăr de imigranţi provenind dintr-o cultură asiatică în care soţul este capul familiei, iar exprimarea emoţională este considerată nepotrivită. Lui Kyoko i s-a prescrs medicaţie antidepresivă când a devenit „isterică" pentru că nu a fost acceptată într-un program de masterat la universitate. Charlie a încercat să o ajute, oferindu-i sfaturi. Dar acestea au constat, în mare parte, în a-i spune cât de inadecvată s-a dovedit atunci când a făcut alegerile în carieră. Nu mai are rost să spunem că asta nu a ajutat deloc. În acest punct se aflau atunci când au venit să mă vadă.

Charlie şi Kyoko îşi identifică cu uşurinţă Dialogul Demonic: el rămâne detaşat emoţional şi oferă lecţii logice pline de imperativul „trebuie să", în timp ce ea se pierde în tirade furioase şi se lasă pradă unei neajutorări înlăcrimate. După câteva şedinţe, reuşesc să discute despre punctele lor sensibile, cu toate că le este încă greu să îşi exploreze cu adevărat sensibilităţile. Kyoko, mică, exotică şi vorbind foarte repede în engleza sa vioaie, mărturiseşte că toată copilăria sa a fost plină de reguli rigide şi că a fost renegată de familia sa până nu s-a conformat acelor reguli.

La tot acest tablou se adaugă faptul că Kyoko este acum alergică atunci când i se spune cum „ar trebui" să fie şi se simte pedepsită când Charlie este distant. Încearcă să îi explice asta lui Charlie.

— E ca şi cum aş fi deja doborâtă la podea, simţindu-mă neînsemnată, iar tu vii şi preiei controlul. Îmi spui „Da, ar trebui să te simţi neînsemnată, acum fă asta şi ailaltă." Aşa că mă cert cu tine. Sfaturile tale nu fac decât să mă demoleze. Sunt rănită şi furioasă. Apoi îmi stabileşti şi mai multe reguli, ca să nu fiu furioasă. Şi mă simt singură. Fără nicio consolare.

Ea recunoaşte că soţul său este „incredibil" în multe feluri. Este responsabil şi conştient şi îl respectă foarte mult. Dar certurile lor şi distanţa sa fizică şi emoţională „mă înnebunesc. Cred că voi îi spuneţi luat razna. Devin din ce mai în ce mai deprimată."

La început, lui Charlie, expert în fizică, îi este foarte greu să digere aceste lucruri. Ideea sa de iubire era să își protejeze soția de propria „supărare" și să o „ghideze" în această nouă lume din nordul Americii. Cât despre propriile sale emoții, recunoaște la un moment dat că inima îi e „frântă" de „exploziile" de furie ale lui Kyoko. Dar cel mai mult își minimalizează durerea și se concentrează pe „problemele" soției sale.

Charlie trece încet de la a critica reacțiile lui Kyoko („Kyoko este labilă psihic; este ca vremea") la a-și discuta propriile reacții („Mă protejez. Nu mă pot descurca cu izbucnirile sale iraționale. Nu vorbeam niciodată așa acasă. Genul acesta de discuție îmi e străin") și în cele din urmă la explorarea propriilor emoții și rațiuni („Devin copleșit. Așa că îi dau sfaturi, formule pentru a o împiedica să mai fie așa furioasă").

Kyoko devine mai conștientă de felul în care „insistă" pentru a-și spune punctul de vedere și pentru a-l opri pe Charlie din a se îndepărta. Recunoaște că suferă din cauza cenzurii lui Charlie și continuă să dezvăluie că se simte dată deoparte, deoarece Charlie nu mai vrea să facă dragoste sau să aibă orice fel de contact fizic. Cuvintele „copleșită" și „dată deoparte" par să aibă ecou în biroul meu. Până la sfârșitul orei, Charlie trage concluzia:

— Bănuiesc că sfaturile și logica mea sfârșesc prin a o răni pe Kyoko și a o face să se simtă neînsemnată. Să-ncerc să-i dau sentimentele deoparte nu face decât să agraveze lucrurile.

Kyoko, la rândul ei, spune că acum vede cum detașarea și logica lui Charlie sunt doar o acoperire pentru disconfortul pe care-l simte în fața supărării ei.

Cei doi trec la o conversație în care se întorc la un moment dificil. Totul s-a petrecut când Charlie era plecat în vizită la un prieten, iar Kyoko, simțindu-se singură, l-a sunat. Deși a auzit emoția din vocea ei, Charlie i-a tăiat macaroana, spunând că e ocupat și trebuie să închidă. Dar, când revăd momentul acela, sunt capabili să înțeleagă ce s-a întâmplat. Kyoko dezvăluie că se gândea la problemele din relația lor și că a simțit o nevoie bruscă de a-l suna ca să obțină puțină reasigurare. Charlie explică cum,

odată ce a simţit intensitatea emoţională din vocea ei, s-a îngrijorat şi a fugit pur şi simplu de explozia care să temea că avea să vină. Kyoko recunoaşte apoi că devine „groaznic de supărată" când Charlie se distanţează şi că îşi dă seama cum asta s-ar putea să îl deruteze şi să îl copleşească. Amândoi se simt bine acum, că pot împărtăşi cum uneori „se pierd" în căsnicia lor şi se blochează în a se plânge unul în privinţa altuia.

Acum este timpul ca Charlie şi Kyoko să treacă la Conversaţia 4 şi să-şi asume riscul de a-şi recunoaşte nevoile mai profunde.

DE CE MI-E CEL MAI FRICĂ?

Această parte a conversaţiei se concentrează pe câştigarea unei mai mari clarităţi emoţionale. Îl întreb pe Charlie cum o poate face pe Kyoko să trăiască din nou sentimentul acela sigur, iubitor, pe care l-au trăit odată în relaţia lor.

— Păi nu m-aş panica şi nu i-aş ţine lecţii dacă n-ar mai exploda, răspunde el.

Apoi îl invit să vorbească despre el şi sentimentele lui. Îmi spune că nu ştie prea bine cu ce să înceapă. Această lume a sentimentelor îi este străină. Dar acum înţelege – şi în punctul acesta îmi zâmbeşte larg – că poate există o „logică" în a putea să îţi asculţi sentimentele şi să le împărtăşeşti. Se întoarce către Kyoko şi îi spune că o vede mai previzibilă, mai sigură acum, că înţelege că ea se simte respinsă şi pedepsită de sfaturile lui. Dar nu ştie exact cum să intre în legătură cu propriile sentimente mai profunde.

Îl întreb cum şi-a identificat sentimentele în conversaţiile trecute. De unde a început? E un om foarte inteligent şi îmi spune ceea ce nouă, terapeuţilor, ne ia ani de zile ca să învăţăm.

— O, mă uit mai întâi la ce mă blochează, la ce îngreunează focalizarea asupra sentimentelor, spune el. Mă uit la acel moment în care mă îndepărtez de sentimentele mele şi în care îmi scormonesc în minte, căutând formule.

Mă arăt întru totul de acord, iar Kyoko îi sare în ajutor, spunându-i:

— Trebuie să fie ca învățatul englezei pentru mine. Dacă sentimentele sunt o limbă străină pentru tine, e greu să te simți confortabil. Încercăm să stăm departe de ce e ciudat. Ce e ciudat e înfricoșător.

Charlie râde și îi răspunde soției sale:

— Da, mă îndepărtez de sentimente pentru că sunt ciudate. Simt că nu mai dețin controlul. E mai ușor să concep un program de îmbunătățire pentru tine.

Se întoarce către mine și mai aduce un argument în discuție.

— În cele mai bune conversații ale noastre, m-a ajutat să iau ceea ce voi numiți „mânere" și să le analizez.

Mânerele sunt imagini descriptive, cuvinte și sintagme care deschid ușa către cele mai interiorizate sentimente și vulnerabilități ale tale, către realitatea ta emoțională. Eu și Kyoko îi amintim lui Charlie de unele dintre mânerele prin care și-a descris reacțiile față de Kyoko: o inimă frântă, copleșită, îngrijorată, îngrozită și gata să fugă. Charlie dă din cap, dar pare neîncrezător.

— Mi-e greu să încetinesc și să mă concentrez pe mânerele acelea, șoptește el. Până și doar să-mi îngădui să explorez. Să ascult semnalele care îmi stârnesc sentimentele și gândurile. Nu știu unde vom ajunge cu asta. Am încredere în analiză. Dar poate că nu e de ajuns aici.

Dau din cap aprobator și îl întreb ce mânere îi atrag atenția acum. Spune încet:

— Oh, e evident. Mă retrag în mintea mea când nu pot suporta angoasa și presentimentele sumbre.

Și eu, și Kyoko ne lăsăm puțin pe spate.

— Ce legătură are acest cuvânt mare, abstract, „angoasa"? mă întreb cu voce tare.

Apoi intervine Kyoko. A învățat din conversațiile trecute să simplifice vorbele mari, abstracte, ca aceasta, astfel încât să nu deturneze conversația. Se apleacă în față și îl întreabă:

— Charlie, e ca atunci când stai departe de emoţiile tale şi ale mele din cauza anxietăţilor majore?

Charlie se uită fix în podea şi dă încet din cap.

— Vreau doar să menţin totul sub control, zice el cu un oftat, deci bănuiesc că există anxietăţi majore. Devin copleşit când Kyoko se supără atât de tare pe mine, şi apoi încep să mă simt pierdut. Nu ştiu ce să fac.

În acest moment, vreau să ajung la rădăcina fricilor sale, aşa că întreb:

— Care este cea mai mare catastrofă care se poate întâmpla aici, Charlie? De ce ţi-e cel mai frică?

Dar nu trebuie să întreb. Charlie ajunge singur acolo.

— Îmi tot vine în minte cuvântul „spulberat", spune el. Dacă stau şi o ascult pe Kyoko, voi fi spulberat. Voi pierde controlul. Explozia ne va omorî.

Charlie a spus multe aici. Trebuie să sondăm mai adânc acest moment. Deci, încerc să îl abordez, pas cu pas, şi să îl ajut pe Charlie să dezvolte subiectul. Cel mai bine este să începi întotdeauna cu identificarea emoţiei.

— Deci, Charlie, emoţia primară despre care aud aici e frica, am dreptate? îl întreb.

Aprobă solemn din cap.

— O simt chiar aici, spune el, şi îşi pune mâna pe piept.

— Dar ce îţi spune această frică? continui eu. Care sunt acele teribile „condiţionale"? Poate, dacă nu rămâi complet calm, Kyoko îşi va ieşi încă şi mai mult din fire? Poate vei auzi că vrea ceva ce nu vei şti cum să-i oferi? Dacă rămâi deschis şi auzi că soţia ta suferă, înseamnă că nu ai fost soţul perfect care ar trebui să fii? Apoi s-ar putea să o pierzi de tot?

Charlie încuviinţează puternic din cap.

— Da, toate. Toate. M-am străduit atât de tare! Dar ce ştiu eu să fac nu funcţionează. Cu cât încerc mai mult s-o fac să fie rezonabilă, cu atât mai rău e. Aşa că mă simt neajutorat. Cu adevărat neajutorat. Sunt bun la tot ce fac. Urmez regulile. Dar acum...

Își desface brațele, într-un gest de înfrângere.

Nu ne dorim cu toții niște reguli infailibile după care să iubim și să fim iubiți? Dar în iubire trebuie să improvizezi. Charlie însă își ignoră cel mai bun ghid, emoțiile sale și ale tovarășei sale de viață.

— Acum, când îți asculți sentimentul acesta de frică și neajutorare, care este amenințarea principală, mesajul cel mai înfricoșător? îl întreb. Îi poți spune lui Kyoko?

Se îndreaptă și strigă:

— Nu știu cum să fac asta. Nu pot să-mi dau seama.

Se întoarce mai mult către Kyoko și continuă:

— Nu știu cum s-o scot la capăt când nu ești fericită cu mine. Și poți exploda oricând. Cu tine, nu mă simt niciodată sigur pe mine. Și am nevoie de asta. Mă simt foarte trist. Am venit din celălalt capăt al lumii împreună. Dacă nu te am pe tine...

Plânge. Kyoko plânge alături de el.

Ce s-a întâmplat aici? Charlie și-a accesat și dezvăluit emoțiile mai profunde, care vorbesc despre nevoia lui de a avea o conexiune emoțională sigură cu soția sa. A reușit să modeleze, din tulburarea sa emoțională, un mesaj coerent de atașament. Când mă uit la el, îmi zâmbește. Nu pare neajutorat sau copleșit.

— Cum te simți, Charlie, după ce ai spus toate astea? îl întreb.

— Atât de ciudat, răspunde el. E bine acum, că pot spune toate aceste lucruri. Nu m-am făcut țăndări. Kyoko e încă aici, și cumva mă simt mai puternic.

Când examinăm și găsim sensul, sau, după cum spun eu, ordonăm și distilăm experiența noastră, indiferent cât de dureros a fost procesul, apare o senzație de eliberare și putere.

Acesta este un nou Charlie, unul mai accesibil. E crucial în ce fel va răspunde Kyoko în acest moment. Prea des în relațiile nefericite, când o persoană își asumă un risc și se deschide, partenerul nu vede asta sau îi e teamă să aibă încredere în acea dezvăluire. Am auzit parteneri care ignoră noii pași ai iubitului lor către ei,

folosind totul, de la „e ridicol" la variante ale lui „hai să văd cum o demonstrezi". Apoi se întorc la Dialogul lor Demonic.

Adevărul este că nimeni nu își asumă riscul de a fi respins, cum a făcut-o Charlie, dacă cealaltă persoană nu contează cu adevărat pentru el. Iar uneori partenerii care dezvăluie ceva trebuie să fie dispuși să aștepte și să repete mesajul până când persoana dragă se obișnuiește să îi vadă altfel. Cuplurile blocate într-un Dialog Demonic pot începe să se miște din nou, trecând iar prin Conversațiile 1, 2 și 3.

Din fericire pentru Charlie și Kyoko, ea răspunde încurajator la deschiderea lui.

— Înțeleg mult mai mult acum despre felul în care te retragi în spațiul acela rațional și rece și ajungi să-mi dai instrucțiuni, spune ea. N-am știut niciodată că însemn atât de mult pentru tine, încât să te rănesc așa. Te respect pentru că ai împărtășit asta. Mă apropie mai mult de tine.

Charlie doar îi zâmbește și se rotește ușor cu scaunul.

Abilitatea de a avea grijă de dezvăluirile mai profunde ale partenerului nostru este începutul receptivității și angajamentului mutual. Cuvântul *attend* din engleză („a îngriji, a avea grijă de") vine din latinescul *ad tenere*, care înseamnă „a te îndrepta spre". Kyoko s-a îndreptat spre Charlie.

Acum e rândul lui Kyoko să-și dezvăluie emoțiile și să vadă dacă Charlie poate avea grijă de ea. Se întoarce la momentul dificil și îi spune lui Charlie:

— Când te-ai întors acasă, ți-am spus că sunt supărată și tu mi-ai zis: „Acum să n-o iei razna", pentru că, dacă exploziile mele de furie nu se potolesc, s-ar putea să fii nevoit să pleci. Ăsta a fost fundul prăpastiei pentru mine. Nu pot fi întotdeauna calmă și logică.

Charlie pare că se simte inconfortabil și murmură niște scuze. Recunoaște că nu îi înțelege cu adevărat suferința în astfel de momente.

Kyoko apasă pe butonul liftului emoțional și mai coboară câteva etaje.

— Sunt atât de tristă, începe ea. Pare că nu ne mai putea apropia.

Charlie încuviințează din cap și răspunde:

— Dar n-ar trebui să fii, pentru că lucrăm la relația noastră.

Înțelege ce a făcut, își scutură capul și continuă:

— Cred că voi încerca să aflu mai multe despre suferința ta. Care a fost cel mai rău moment, cel mai rău sentiment pentru tine?

Asta a fost o întrebare foarte bună și, dându-i glas, Charlie a ajutat-o pe Kyoko să ajungă la miezul problemei.

Dar Kyoko nu poate răspunde. Stă în tăcere, și lacrimi mari îi curg pe obraji. Charlie o mângâie pe genunchi.

— Spun că ești nebună doar pentru că mă sperii de sentimentele neplăcute dintre noi, șoptește el.

— Cele mai rele momente au fost când ai închis telefonul și, mai târziu, când ai zis că o să pleci, îi spune Kyoko. Ai zis că sunt atât de nerezonabilă.

Charlie, acum foarte îngrijorat, continuă:

— Nu știu cum să fac să fie mai bine. Ce ar trebui să fac? întreabă, întorcându-se spre mine.

— Ca să faci să fie mai bine, Kyoko trebuie să simtă că ești acolo pentru ea, răspund eu. Să-i arăți că îți pasă de durerea ei.

Face ochii mari, neîncrezător.

— Dacă sunt tristă sau speriată sau supărată pe tine, continuă ea, tu te închizi în tine. Nu mă consolezi. Și acum nu faci dragoste și nici nu mă ții în brațe. Exact când am nevoie de tine, începi să mă dezaprobi. Îmi întorci spatele și te descotorosești de mine. Nu sunt soția pe care o vrei.

E greu s-o asculți pe Kyoko cum își revarsă sentimentele de respingere și abandon. Nu-i de mirare că își pierde uneori echilibrul și ajunge să fie blocată în proteste pline de furie sau în depresie. Dar aici e clară și precisă.

— Mă ucide când mă ignori, când te întorci la regulile tale. N-am fost niciodată mai singură ca acum.

Acum îl privește în ochi.

— Charlie, nu ești acolo pentru mine, cu mine. Așa că mă panichez. Mă auzi?

El îi ia mâinile. Încuviințează continuu din cap.

— Da, da, da.

Charlie spune apoi foarte încet:

— E trist să aud asta. Sunt trist.

Și este. Prezența sa emoțională este la fel de tangibilă ca scaunul pe care stă. Kyoko și-a transformat conștientizarea clară a emoțiilor sale mai profunde într-un semnal clar de atașament îndreptat către iubitul ei. Și-a distilat cea mai profundă durere, semnalul primar de panică și pierdere care se declanșează când omul iubit nu este acolo pentru noi. Iar el a auzit-o.

Ambii parteneri au creat o legătură cu propriile realități emoționale și s-au deschis unul în fața celuilalt.

JOC ȘI EXERSARE

Charlie face o serie de lucruri ce creează o reală diferență în modul în care se conectează cu emoțiile sale cele mai profunde și le împărtășește. Vezi dacă îți poți aminti sau întoarce-te și găsește exemple pentru următoarele:

- Charlie începe să examineze momentul prezent și analizează cât de greu îi este să se conecteze cu sentimentele sale. Ce îl împiedică să spună ce simte?
- Charlie identifică mânere din conversațiile trecute și pune în lumină imaginile, sintagmele sau sentimentele. Când se uită îndeaproape la ele, poate vedea că sunt, de fapt, descrieri ale fricii, rușinii sau ale tristeții și pierderii.
- Charlie identifică acele Condiționale Teribile, cele mai rele lucruri care s-ar putea întâmpla dacă recunoaște

sentimentele partenerei sale. Enumerarea consecințelor catastrofale dezvăluie care sunt cele mai rele frici esențiale ale sale: că va fi neajutorat și singur. Aceasta este o parte-cheie a Conversației 4.

- Charlie își dezvăluie fricile în fața soției sale și se gândește cum este să-i împărtășească aceste sentimente profunde.

Acum privește revelațiile lui Kyoko și încearcă să răspunzi la aceste întrebări:

- Care a fost cel mai rău moment pentru Kyoko?
- Care este concluzia catastrofală la care ajunge?
- Numește patru lucruri pe care le face Charlie ce îi amplifică lui Kyoko frica de atașament când este tristă și speriată. Kyoko le descrie în cuvinte simple, marcând acțiuni.
- Care sunt cele două emoții esențiale ale lui Kyoko?

Întoarce-te la un moment dificil din relația ta actuală și găsește-ți propriile mânere și notează-le. Roagă-ți partenerul să facă același lucru. Apoi așezați-vă împreună. Care dintre voi este cel mai retras? Acest partener începe conversația. Asta pentru că este mai greu pentru partenerii care protestează mai activ, care sunt de obicei mai în rezonanță cu durerile și fricile lor, să înceapă să se destăinuie fără vreun semn de angajament de la persoana iubită, care este mai rezervată. Dacă ești partenerul mai rezervat, urmărește pașii lui Charlie și încearcă să rezonezi cu fricile tale esențiale, împărtășește-le și spune cum se simte să le dezvălui.

Dacă ești partenerul care ascultă, răspunde prin a spune cum a fost să auzi acele dezvăluiri. A fost ușor sau greu să înțelegi mesajul? Dacă a fost greu, când a devenit dificil să asculți? Ce sentimente s-au ivit atunci? Examinați sentimentele împreună.

Acum, partenerul care ascultă repetă procesul de dezvăluire.

Această conversație va fi deosebit de benefică pentru cuplurile care suferă, dar va fi prețioasă și pentru cei aflați în relații sigure. Cu toții avem o frică de atașament, chiar dacă nu este amenințătoare și nu reprezintă o urgență în momentul respectiv.

Mai presus de toate, ține minte că aceasta este o conversație sensibilă; ambii vă expuneți vulnerabilitatea cea mai profundă. Fiecare trebuie să respecte riscul pe care și-l asumă celălalt. Ține minte, faceți acest pas pentru că sunteți speciali unul pentru celălalt și încercați să creați o legătură foarte specială între voi.

DE CE AM NEVOIE CEL MAI MULT DE LA TINE?

Să îți poți declara frica de atașament esențială în mod natural duce la o recunoaștere a nevoilor primare de atașament. Frica și tânjirea sunt două fețe ale aceleiași monede.

A doua parte a Conversației 4 implică afirmarea directă a nevoilor de atașament pe care numai partenerul tău le poate satisface *chiar acum*.

Această conversație poate fi lină și ușoară sau poate fi dominată de neîncredere. Una este să recunoști și să accepți propria realitate emoțională și alta, să te deschizi în fața partenerului tău. Acesta este un salt uriaș pentru cei care au avut o experiență săracă în ceea ce privește relațiile sigure cu alții. Deci, de ce să o faci? Pentru că fiecare dintre noi tânjește după o conexiune, iar a rămâne în defensivă și izolat este un mod trist și gol de a trăi. Autoarea Anaïs Nin exprimă frumos această idee: „Și vine ziua în care riscul de a rămâne închis în boboc este mai dureros decât riscul de a înflori."

Rosemary, o clientă, pune problema altfel. În Canada, jucăm hockey. Uneori chiar ne gândim la viață ca la un joc de hockey! Rosemary, o jucătoare pasionată, se întoarce către partenerul ei, Andre, și îi spune:

— Am masca asta pe față. Și trebuie s-o dau jos dacă vreau să-nțelegi ce-mi trebuie și să-ți cer ce vreau. O parte din mine îmi spune că a mă deschide în felul ăsta e ca și cum aș cere să fiu pocnită peste față, ca în meciul de hockey de luna trecută. Port masca nu pentru că nu te iubesc sau pentru că ești un partener rău. Ci pentru că joc întotdeauna în defensivă. Să mă întorc și să cer. Asta

e o nouă poziție. E înfricoșător. Dar, dacă e să fiu sinceră, sub mască nu e nimic. Nu pot câștiga jocul nici așa.

Să ne întoarcem la Charlie și Kyoko și să vedem cum își croiesc drum prin această parte crucială a Conversației 4. Îl îndemn pe Charlie:

— De ce ai nevoie de la Kyoko acum pentru a te simți mai, cum ai spus tu, în siguranță și mai încrezător? După ce tânjești, Charlie? Îi poți spune lui Kyoko exact ce aștepți de la ea?

El se gândește câteva clipe, apoi se întoarce către ea și începe:

— Am nevoie să știu că, atunci când nu sunt soțul perfect și devin derutat și nu știu ce să fac, tot îți dorești să fii cu mine. Și poate că mă vrei chiar dacă ești supărată. Chiar dacă mă simt copleșit și fac greșeli, îți rănesc sentimentele. Am nevoie să știu că nu mă vei părăsi. Când ești deprimată sau foarte supărată, e ca și cum ai fi plecat deja. Da, așa e. M-am exprimat corect.

Și apoi, ca și când ar fi realizat deodată riscul pe care și l-a asumat, se uită în altă parte și își freacă nervos genunchii. Spune încet:

— E foarte greu să ți-o cer. N-am mai cerut nimănui așa ceva.

Emoția evidentă de pe fața lui Charlie o mișcă pe Kyoko. Ea îi răspunde blând, dar ferm:

— Charlie, sunt aici pentru tine. Asta e tot ce vreau, să fiu cu tine. Nu am nevoie de un soț perfect. Dacă putem vorbi așa ca acum, putem fi din nou apropiați. Asta e tot ce-mi doresc.

Charlie pare ușurat și puțin amețit. Chicotește și spune:

— Vezi, asta e bine, e chiar foarte rezonabil.

Chicotește și ea împreună cu el.

Când vine rândul lui Kyoko să își exprime nevoile, începe prin a vorbi despre faptul că știe că dorința ei de liniștire și consolare este normală, chiar naturală. Asta o ajută să se gândească la ce așteaptă de la Charlie. Dar apoi deviază. Uitându-se la tavan, vorbește la persoana a treia.

— Cred că vreau ca el să...

O opresc și o rog să își asculte cele mai adânci sentimente, să își întoarcă scaunul către Charlie, să se uite la el și să i se adreseze direct.

Kyoko se întoarce către Charlie și trage aer adânc în piept.

— Vreau să accepți că sunt mai emotivă decât tine și că asta e în regulă. Nu e un defect al meu. Nu e nimic greșit cu mine că nu găsesc consolare în argumente și imperative. Vreau să rămâi cu mine și să te apropii, să-mi arăți că-ți pasă chiar și atunci când nu mă simt puternică. Vreau să mă atingi și să mă ții în brațe și să-mi spui că contez pentru tine. Vreau să fii cu mine. Doar de asta am nevoie.

Charlie pare complet uimit.

— Vrei să spui că vrei doar să vin aproape? spune el.

— Ce simți când să mă auzi spunând lucrurile astea? îl întreabă Kyoko.

El scutură din cap.

— E ca și cum m-aș fi străduit din greu să ne menținem pe acest drum unic și n-am văzut calea simplă, aflată chiar sub ochii mei.

Apoi zâmbește cu blândețe.

— Mă simt bine. E mai bine. Pot face asta. Pot face asta cu tine.

Atât Charlie, cât și Kyoko rezonează acum cu nevoile lor fundamentale și îi pot oferi partenerului lor semnale coerente despre aceste nevoi. Pot face ceea ce fac partenerii atașați în siguranță. Cunoscându-și propriile nevoi, având încredere în ele și depășindu-și fricile, sunt mai puternici, individual și împreună. Când cuplurile sunt capabile să facă asta, pot gestiona mai ușor conflictele și pot remedia conflictele și fisurile și modela o conexiune plină de afecțiune, iubitoare.

Charlie și Kyoko nu doar că au devenit deschiși, receptivi și angajați unul cu altul, dar și-au și extins viziunea asupra a ceea ce sunt fiecare în parte. Kyoko este mai hotărâtă, iar Charlie mai flexibil. Acum, că știu cum să se invite unul pe altul într-o conversație A.R.A., se pot ajuta reciproc să se dezvolte la nivel personal.

Să aruncăm o privire la momentele-cheie din conversațiile de tip *Ține-mă strâns în brațe* ale altor două cupluri. Aceste perechi au istorii personale mai tulburate și un sentiment al siguranței emoționale mai fragil decât Charlie și Kyoko. Cu toate acestea, sunt capabile să facă acest lucru din toată inima.

Diane și David au luptat pentru relația lor timp de treizeci și cinci de ani, prin negura fricii, privării și depresiei rămase din istoriile lor de abuz și agresivitate din partea celor de care aveau cel mai mult nevoie. La începutul ședințelor noastre, Diane i-a spus lui David:

— Trebuie să plec. Nu se mai poate să mă bați la cap de fiecare dată când te sperii. Nu mai merge să mă refugiez în camera mea zile întregi. Nu pot trăi în spatele acestui zid.

Acum, în conversația *Ține-mă strâns în brațe*, îi spune lui David:

— Te iubesc. Chiar vreau să fiu aproape de tine, dar nu mă poți forța s-o fac. Vreau să mă simt în siguranță cu tine. Vreau să-mi dai spațiu să mă mișc, să m-asculți când îți spun că mă simt copleșită. Să încerci să-mi miști picioarele în același ritm cu tine nu merge. După toți acești ani, vreau să ai încredere că nu voi renunța la tine, la noi. Când dansăm împreună, e minunat. Vreau să m-ajuți să mă simt în siguranță cu tine și abia apoi să-mi ceri, să te-ndrepți spre mine. Apoi mă pot întoarce spre tine și putem dansa.

Când vine rândul lui David să vorbească despre nevoile sale, mai degrabă decât să-și canalizeze anxietatea de atașament în comentarii ostile despre Diane, vorbește despre frica sa de pierdere și cealaltă față a acestei frici, faptul că tânjește după o conexiune. Are un mesaj coerent, unul în care ține cont de soția lui și care reflectă clar cele mai profunde emoții și nevoi ale sale. Aceasta este o discuție sigură. Nu izbucnește nimeni în furie reactivă sau în evitare intelectualizată. Poate să se îndrepte către soția sa acum.

— Nu știu cum să spun asta, începe el. E ca atunci când eram în armată și săream din avion. Numai că aici nu am parașută. Sunt

o persoană temătoare, Diane. Am învăţat să fiu tot timpul cu ochii în patru. Bănuiesc că mi-e foarte greu să nu-ncerc imediat să preiau controlul. Dar acum ştiu că această preluare a controlului din partea mea ţi-a dat bătăi de cap şi te-a îndepărtat.

Tace câteva momente, apoi continuă.

— Aşa că o parte din mine se teme permanent că nu mă poţi iubi cu adevărat. Insist întotdeauna ca să obţin recunoaşterea asta, că eu contez pentru tine. Îmi doresc întotdeauna reasigurarea asta. Vreau să ştiu că sunt iubit, chiar cu toate problemele mele, cu temperamentul meu. Dar mi-e greu s-o cer. Sunt în cădere liberă! Am nevoie de certitudinea asta. Şi mi-e atât de greu s-o cer! Mă poţi iubi, chiar şi cu toate problemele mele?

Pe chipul lui Diane se citeşte limpede că-i înţelege durerea şi frica, iar ea se apleacă spre el şi îi spune foarte încet şi cu grijă:

— Te iubesc, David. Te iubesc de când aveam şaisprezece ani. Nu aş şti cum să mă opresc acum. Când vorbeşti aşa, vreau să te ţin în braţe pentru totdeauna.

Zâmbete uriaşe răsar pe feţele lor.

Phillipe şi Tabitha sunt foarte diferiţi de David şi Diane. Primele căsnicii ale amândurora au fost nefericite şi sunt foarte implicaţi în carierele lor de succes. Criza din relaţia lor de cinci ani se declanşează pentru că, de fiecare dată când vor să se mute împreună, Phillipe se răzgândeşte. Amândoi sunt oameni foarte inteligenţi, realizaţi, care tind să se retragă de fiecare dată când apare orice fel de tensiune. Phillipe îşi trage pălăria scumpă de fetru peste ochi şi se refugiază în religie şi prietenii platonice cu alte femei, în timp ce Tabitha îşi cumpără mai multe costume elegante şi lucrări de artă sau se cufundă într-o frenezie de proiecte la muncă. Ambii sunt puţin surprinşi că nu par să se poată despărţi, dar Tabitha i-a dat, în cele din urmă, un ultimatum lui Phillipe. Ori se mută împreună, ori relaţia ia sfârşit.

Poziţia iniţială a lui Phillipe este redată perfect de afirmaţia sa:

— Nu cred în nevoia de oameni. Am ajuns, acum multă vreme, la concluzia că e doar o prostie. Am mulţi prieteni, dar cel mai

bine mi-e singur. N-am știut niciodată cum să fac toate aiurelile astea de îndrăgostit.

Acum îi spune Tabithei:

— Înțeleg că de fiecare dată când ne apropiem foarte tare, când vine vorba de angajament, o parte din mine se panichează și trânteşte uşa. Cred că am decis acum foarte multă vreme să nu mai joc totul pe o singură carte. Să nu-i dau niciodată cuiva acea putere de-a mă răni iar, de-a mă strivi. Mi-e foarte greu să recunosc că vreau să ai grijă de mine, să mă las în mâinile tale. Chiar și acum, când spun asta, se naște-n mine un ocean de lacrimi. Am nevoie să știu că nu-mi vei întoarce niciodată spatele și nu mă vei lăsa pe dinafară. Mă văd pe când eram un băieţel căruia i se spunea să plece când mama se îmbolnăvea. Într-un fel, băieţelul acela e cel care-mi spune să fug când încep să simt nevoia asta de tine. Vreau să te las să te-apropii. Mă poți învăța să am încredere? Îmi poți spune că nu-mi vei întoarce spatele, indiferent ce s-ar întâmpla?

Tabitha chiar poate face asta și poate continua să o facă pe măsură ce cuplul construiește o legătură mai profundă. Când este rândul ei să se angajeze într-o conversație A.R.A., poate să spună:

— La un anumit nivel, știu că te îndepărtai din frică. Dar trebuie să știu că sunt suficient de importantă pentru tine încât să lupți cu această teamă. Nu mă pot descurca cu toată această nesiguranță. Mă doare prea mult. Vreau să investești în noi, în legătura noastră. Te iubesc și cred că poți avea încredere în mine. Dar am nevoie de acea stabilitate, de un loc în care să fiu cu tine, pe care să mă pot baza. Mi-e greu să spun asta. Mă tem că nu sunt suficient de bună, de perfectă încât să pot face o astfel de cerere. Rămân blocată în ideea că poate e vina mea că încă ți-e frică și că poate vreau prea multe. Cred că, în trecut, asta m-a oprit să trag linia. Chiar merit asta? Am dreptul? Ei bine, indiferent dacă îl am sau nu, vreau angajamentul tău că mă vei lăsa să contez pentru tine. Nu pot risca mai mult fără un loc sigur. E prea înfricoșător,

prea dureros. Vreau să rişti şi să te deschizi în faţa mea. Nu te voi dezamăgi.

Phillipe, vizibil mişcat de cuvintele ei, răspunde cu o voce blândă:

— Da. Cred că vrei să fii cu mine. Şi meriţi să îmi asum riscul acesta. Am fost prins în propria mea frică, prea speriat să mă deschid cu adevărat. Dar nu te pot pierde. Aşa că investesc şi e înfricoşător, dar sunt aici.

Odată ce Phillipe îi poate oferi această asigurare cu angajament şi iubire, relaţia devine o fundaţie sigură pentru amândoi.

NEUROȘTIINȚA ARMONIEI

Cercetările mele arată că, de fiecare dată când un cuplu are o conversaţie de tip *Ţine-mă strâns în braţe*, apare un moment de legătură emoţională profundă. Fizicienii vorbesc despre rezonanţă, o vibraţie între două elemente, care le permite să sincronizeze dintr-odată semnale şi să acţioneze într-o nouă armonie. Este aceeaşi vibraţie pe care o aud în climaxurile unei sonate de Bach, când se împletesc o sută de tonuri muzicale. Fiecare celulă din corpul meu răspunde, făcându-mă una cu muzica. Atunci când observ momente similare între mamă şi copil, între iubiţi, între oameni care caută şi stabilesc o legătură profundă, răspunsul meu este întotdeauna acelaşi: simt o bucurie subită.

Acel sentiment de conexiune nu este exprimat doar în sentimentele noastre, ci în înseşi celulele noastre. Când partenerii îşi răspund empatic unul altuia, ştiu din cercetările recente că anumite celule nervoase, numite neuroni-oglindă, din cortexul prefrontal al creierului lor, zbârnâie. Aceşti neuroni par să fie unul dintre mecanismele de bază care ne permit să simţim cu adevărat ceea ce experimentează altcineva. Acesta presupune un alt nivel de înţelegere decât înţelegerea trăirilor altcuiva prin intermediul intelectului nostru. Când vedem o persoană jucând pe scenă, aceste celule nervoase explodează, ca şi cum am executa

acțiunea noi înșine. Neuronii-oglindă sunt parte din moștenirea noastră comună de „înclinație către conectare“ și ne pregătesc pentru iubire și pentru a iubi.

Specialiștii în neuroștiință au descoperit accidental neuronii-oglindă în 1992, când un cercetător care trasa harta creierului unei maimuțe și mânca un cornet de înghețată a observat că creierul maimuței s-a aprins de parcă *ea însăși* ar fi mâncat înghețata! Neuronii ne permit să citim intențiile și emoțiile, să aducem pe altcineva în noi. Împrumutând noțiunile din fizică, specialiștii în neuroștiință vorbesc acum despre stările de reverberație ale rezonanței empatice. Asta sună foarte abstract. În cazul iubiților, asta înseamnă că există o putere tangibilă în felul în care îl privești pe celălalt. Ne ajută să fim prezenți emoțional și să înțelegem semnalele non-verbale ale partenerului nostru. Asta creează un nivel de angajament și empatie care este pierdut într-o conversație mai puțin directă. Neuronii-oglindă ne permit să ne vedem emoțiile exprimate de altcineva și să simțim această emoție în interiorul propriului nostru corp. Este validarea științifică a conceptului de atașament prin care o legătură autentică înseamnă „să te simți simțit”.

La începutul ședințelor lor, Charlie și Kyoko nu rezonau. Abia dacă se uitau unul la celălalt și păreau să vorbească limbi diferite. Însă în timpul conversației lor de tip *Ține-mă strâns în brațe*, atunci când colțurile gurii lui Charlie s-au lăsat în jos, iar pleoapele lui au început să se plece, și pleoapele lui Kyoko au început să se plece. Când el râdea, ea zâmbea. Cântecul lui emoțional s-a transformat într-un cântec în duet. Acest timp de receptivitate pare să stea în miezul emoției empatice, unde simțim literalmente pentru și cu altul și, prin urmare, ne purtăm mai iubitor.

Este, cu siguranță, același tip de angajament al minții, corpului și emoției pe care iubiții fericiți îl simt când fac dragoste sau pe care o mamă și un copil îl simt când se privesc, ating și gânguresc. Se mișcă într-o sincronie emoțională, fără gândire conștientă sau cuvinte rostite. În calm și fericire.

Neuronii-oglindă nu sunt singura explicație. Numeroase studii recente ne ajută să înțelegem mai bine baza neurochimică a atașamentului. Aceste cercetări arată că, în momentele de angajament emoțional receptiv, creierul nostru este inundat cu ocitocină. Supranumită „hormonul de îmbrățișare", ocitocina, care este produsă doar de mamifere, este asociată cu stările de euforie. Pare să creeze o cascadă de plăcere, confort și calm.

Cercetătorii au descoperit puterea ocitocinei când au comparat obiceiurile de reproducere a două tipuri diferite de șoareci de prerie. Într-una dintre specii, masculii și femelele sunt monogami, își cresc puii împreună și formează legături pe viață; în cazul celeilalte, masculii și femelele trăiesc echivalentul aventurii de o noapte și lasă progeniturile să se descurce singure. Rozătoarele loiale, s-a dovedit, produc ocitocină; verii lor promiscui nu o fac. Totuși, când oamenii de știință le-au dat șoarecilor monogami o substanță chimică ce contracarează ocitocina, aceste animăluțe au făcut sex, dar nu au mai creat o legătură. Și, când cercetătorii le-au dat aceloraşi rozătoare ocitocină suplimentară, ele au creat o legătură strânsă, indiferent dacă se împerecheau sau nu.

La oameni, ocitocina este eliberată când suntem în proximitatea sau în contact fizic cu o figură de atașament, în special în timpul momentelor de emoție amplificată, cum ar fi orgasmul și alăptatul. Kerstin Uvnas-Moberg, un neuroendocrinolog suedez, a descoperit că simplul fapt de a te gândi la oamenii dragi poate declanșa un flux de ocitocină. Ocitocina reduce totodată eliberarea hormonilor de stres, precum cortizolul.

Studiile preliminare arată că administrarea de ocitocină la oameni sporește tendința acestora de a avea încredere și de a interacționa cu alții. Aceste descoperiri ajută la explicarea observației mele potrivit căreia partenerii cândva aflați în suferință învață să se țină strâns în brațe, continuă să se caute unul pe altul, încercând să creeze aceste momente transformatoare și satisfăcătoare iar și iar. Cred că interacțiunile declanșează această poțiune neurochimică a iubirii, perfecționată în milioane de ani de evoluție. Ocitocina pare să fie modalitatea naturii de a promova atașamentul.

JOC ȘI EXERSARE

Recitește descrierea lui Charlie și Kyoko făcând din nou saltul către o conexiune sigură.

Pe cont propriu, concentrează-te pe o relație sigură din trecut cu un iubit, un părinte sau un prieten apropiat. Imaginează-ți că acea persoană este în fața ta acum. Care i-ai spune că este nevoia ta cea mai profundă de atașament? Cum crezi că ți-ar fi răspuns?

Acum gândește-te la o relație din trecut în care nu ai simțit o legătură sigură. Ce aveai de fapt nevoie să-ți ofere acea persoană? Încearcă să exprimi asta în două propoziții simple. Cum ar fi răspuns?

Acum treci la relația ta cu actualul partener. Gândește-te la ce ai cel mai mult nevoie pentru a te simți în siguranță și iubit. Notează asta. Apoi începe cu adevărat această conversație cu partenerul tău.

Iată o listă cu unele dintre sintagmele pe care le folosesc partenerii în această conversație. Dacă te ajută, o poți bifa pur și simplu pe cea care ți se potrivește cel mai mult și să i-o arăți partenerului tău.

Trebuie să simt că:

- Sunt special pentru tine și că valorizezi cu adevărat relația noastră. Am nevoie de reasigurarea că sunt numărul unu pentru tine și că nimic nu e mai important pentru tine decât noi.
- Sunt dorit de tine, ca partener și iubit, și că e important pentru tine să mă faci fericit.
- Sunt iubit și acceptat, cu eșecurile și imperfecțiunile mele. Nu pot fi perfect pentru tine.
- Ai nevoie de mine. Mă vrei aproape.
- Sunt în siguranță pentru că îți pasă de sentimentele, suferințele și nevoile mele.

- Mă pot baza că vei fi acolo pentru mine, că nu mă părăsești când am cel mai mult nevoie de tine.
- Voi fi auzit și respectat. Te rog, nu mă ignora și nu te grăbi să tragi cele mai rele concluzii despre mine. Dă-mi șansa să învăț cum să fiu cu tine.
- Mă pot baza pe tine să mă asculți și să pui orice altceva deoparte.
- Îți pot cere să mă ții în brațe și să înțelegi că până și să cer este foarte dificil pentru mine.

Dacă e prea dificil, fă un pas mai mic și vorbește despre cât de dificil este să formulezi explicit și să îți afirmi nevoile. Dacă există vreun fel în care partenerul tău te poate ajuta cu asta, spune-i. Acest dialog conține drama emoțională cheie a vieților noastre, așa că uneori trebuie să ne apropiem încet de el.

Dacă ești partenerul care ascultă și nu știi sigur cum să răspunzi sau ești prea îngrijorat să răspunzi, împărtășește pur și simplu asta. Să fii prezent este secretul aici, mai degrabă decât să răspunzi în vreun fel anume. Să confirmi că ai auzit mesajul partenerului tău, că apreciezi ce împărtășește el sau ea cu tine și că vrei să fii responsabil este primul pas pozitiv. Apoi poți explora cum ai fi putut începe să îndeplinești nevoile persoanei iubite.

Cu partenerul tău, discută care dintre poveștile celorlalte cupluri – David și Diane sau Phillipe și Tabitha – au rezonat cel mai mult cu tine.

După ce ați purtat propria conversație de tip *Ține-mă strâns în brațe*, notează afirmațiile-cheie pe care le-a făcut fiecare dintre voi. Într-un cuplu heterosexual, partenera va găsi această sarcină mai ușoară. S-a arătat în multe studii că femeile rămân cu emoții mai puternice și mai intense ale evenimentelor emoționale decât bărbații. Aceasta pare să fie o reflecție a diferențelor fiziologice din creier, nu un semn al nivelului de implicare din relație. Dacă este necesar, aici femeile pot ajuta puțin bărbații.

Afirmațiile-cheie vă vor ajuta să clarificați mai mult dramele interioare și exterioare și vă vor ghida în viitoarele conversații de tip *Ține-mă strâns în brațe*.

Conversația de tip *Ține-mă strâns în brațe* este un eveniment pozitiv de creare a unei legături. Oferă un antidot pentru momentele de detașare și ciclurile negative și vă permite să înfruntați lumea ca o echipă. Dar, mai mult decât atât, de fiecare dată când creați aceste momente de rezonanță emoțională, legătura dintre voi devine și mai puternică. Puterea acestor conversații de a crea o conexiune și de a transforma relațiile noastre este de netăgăduit. Astfel de schimburi au un impact asupra tuturor celorlalte aspecte ale relației, după cum vei vedea în conversațiile următoare.

Conversația 5: Iertarea rănirilor

„Toată lumea spune că iertarea este o idee minunată, până când au ceva de iertat."

– C.S. Lewis

Conrad și soția sa, Helen, sunt prinși în conversația de tip *Ține-mă strâns în brațe*, iar aerul vibrează de rezonanță emoțională.

— Lasă-mă să te țin în brațe, o roagă Conrad. Spune-mi de ce ai nevoie.

Helen se întoarce către el și zâmbește de parcă ar fi gata să îi răspundă la cerere. Dar deodată fața i se golește de orice expresie. Se uită la podea. Și apoi, cu o voce detașată, spune:

— Și eram acolo, stăteam pe scări și ți-am spus: „Doctorul crede că asta am, probabil. Cancer la sân. Am așteptat toată viața, știind că va veni. Mama a murit din cauza asta. Bunica, la fel. Și acum a venit după mine."

Vocea ei se schimbă; pare dezorientată.

— Iar tu ai trecut pe lângă mine când stăteam acolo – își atinge umărul, de parcă încă i-ar fi simțit atingerea – și ai spus: „Adună-te. Nu are sens să te panichezi și să te superi când nu ești

sigură. Calmează-te și putem discuta ce să facem mai târziu." Te-ai dus sus, în biroul tău, și ai închis ușa. Nu ai coborât multă vreme. M-ai lăsat să stau singură. M-ai lăsat murind pe scări.

Apoi vocea i se schimbă din nou. Cu un ton oficial, vesel îmi spune că ea și Conrad au făcut un mare progres în terapie și că nu mai trec prin certurile teribile care i-au adus la mine. De fapt, lucrurile merg atât de bine, încât probabil nu mai e prea mult de discutat. Conrad este derutat de ceea ce s-a întâmplat. Conversația de pe scări s-a petrecut cu mai bine de trei ani în urmă, iar presupunerea medicului se dovedise a fi greșită. Helen nu avea cancer la sân. Dornic să nu o agite, se arată rapid de acord cu afirmația soției sale că terapia merge bine și că nu e nimic de discutat.

EVENIMENTE MICI, DISTANȚARE MARE

Am mai văzut acest tip de deconectare abruptă. Cuplurile fac un progres constant, sentimentele tandre se revarsă și apoi, bam! Un partener aduce în discuție un eveniment, aparent unul minor, și e ca și cum tot oxigenul ar fi fost supt din cameră. Dintr-odată, speranța caldă este înlocuită de disperarea rece.

Cum poate un incident mărunt să aibă genul acesta de putere copleșitoare? Ei bine, e clar că nu e un incident minor. Pentru un partener, cel puțin, este un eveniment *cumplit*.

De-a lungul deceniilor de cercetare și terapie, am descoperit că anumite incidente fac mai mult decât să ne atingă punctele sensibile sau să ne „rănească sentimentele". Ele ne rănesc atât de profund, încât ne dau lumea peste cap. Sunt traume în relații. În dicționar, o traumă este definită ca fiind rana care ne aruncă în frică și neajutorare, care ne contestă toate presupunerile de previzibilitate și control.

Rănile traumatice sunt deosebit de severe când implică o violentare a legăturii umane, observă Judith Herman, profesor de psihiatrie la Facultatea de Medicină de la Harvard. Într-adevăr,

nu există nicio traumă mai mare decât să fii rănit chiar de oamenii pe care te bazezi că te vor sprijini şi proteja.

Helen şi Conrad s-au confruntat cu o rană de ataşament în relaţie. Chiar dacă întâmplarea de pe scară s-a petrecut cu trei ani în urmă, a rămas vie, anihilând orice posibilitate ca Helen să se îndrepte spre soţul ei. De fapt, de la incident, Helen a fost irascibilă şi precaută cu Conrad, oscilând de la a-şi aminti puternic incidentul la apatie şi evitarea apropierii. Hipervigilenţa, flashbackurile şi evitarea sunt indicatorii stabiliţi ai stresului traumatic. Când Helen a încercat să îşi explice sentimentele, Conrad a minimalizat incidentul, lăsând-o şi mai supărată. Aşa că acum, când Conrad o roagă pe Helen să îşi asume un risc cu el, să se lase în mâinile lui, ea îşi aminteşte instantaneu momentul în care a fost complet vulnerabilă în faţa lui. Sună o alarmă, iar ea refuză să se mai întoarcă acolo. Eu îl numesc momentul „Niciodată nu o să mai...". Nu-i de mirare că această conversaţie de tip *Ţine-mă strâns în braţe* ajunge într-o fundătură.

Lipsa unui răspuns emoţional de sprijin din partea unui om iubit într-un moment de ameninţare poate colora o întreagă relaţie, observă cercetătorii în domeniul ataşamentului Jeff Simson de la Universitatea din Minnesota şi Steven Rholes de la Universitatea Texas A&M. Poate eclipsa sute de evenimente pozitive mai mici şi, dintr-o singură mişcare, poate demola siguranţa unei relaţii de iubire. Puterea unor astfel de incidente îşi are rădăcinile în răspunsul negativ pe care îl oferă întrebărilor eterne: „Eşti acolo pentru mine când am cea mai mare nevoie? Îţi pasă de durerea mea?"

Nu e prea mult loc pentru compromis sau ambiguitate când simţim acest tip de nevoie urgentă de a primi sprijinul unui om drag. Testul este trecut sau picat. Aceste momente pot distruge toate presupunerile noastre pozitive despre iubirea însăşi şi despre disponibilitatea omului iubit, ducând de la căderea în suferinţă într-o relaţie până la măcinarea gravă a unei legături deja fragile. Până când nu sunt confruntate şi rezolvate aceste

incidente, nu se pune problema să existe accesibilitate și angajament emoțional autentice.

Când eu și colegii mei am început să urmărim casetele cu conversațiile de tip *Ține-mă strâns în brațe*, ne-am gândit că rănile ce scurg viața dintr-o relație sunt întotdeauna trădările. Exceptând faptul că *trădarea* nu părea să se potrivească întocmai atunci când ascultam partenerii răniți cercetându-și durerea.

— Au fost multe suferințe și momente grele în relația noastră, îi explică Francine lui Joseph, care a avut o aventură cu o colegă. Pot accepta că te-ai simțit neglijat după ce s-au născut gemenii și că erai frustrat sexual când ai întâlnit-o pe femeia aceasta. Pot chiar să înțeleg cum s-a înfiripat relația ta cu ea și cum ai alunecat în ea. Nu aventura în sine este marea problemă pentru mine. Nu pot trece peste felul în care mi-au spus despre ea. Mă gândesc tot timpul la asta. Ai văzut cât de distrusă eram. Eram literalmente la pământ. Și, când eram prăbușită, ce ai făcut? M-ai învinovățit pe mine pentru aventură. Mi-ai enumerat toate defectele și ai discutat întruna posibilitățile unei vieți fără mine. Era ca și cum nici măcar nu aș fi fost acolo. Nu ai ținut deloc cont de mine. Asta e partea la care mă tot întorc. Dacă m-ai iubit vreodată, atunci cum ai putut face asta?

Clar, Francine este supărată de mai mult decât infidelitatea și lipsa de loialitate a lui Joseph. Am ajuns să văd că, deși partenerii răniți se simt adesea trădați, în primul rând se simt abandonați de partenerul lor. Strigătele lor sunt de obicei o variațiune pe tema „Cum ai putut să mă părăsești în acel moment de viață și de moarte?" Partenerii suferă în general traume în relații în momente de stres emoțional intens, când nevoile de atașament sunt în mod natural mari, aici incluzându-se nașterea sau pierderea unui copil, moartea unui părinte, pierderea bruscă a unei slujbe, diagnosticul și tratamentul unor boli grave.

Partenerii care provoacă aceste răni nu sunt malițioși sau insensibili cu bună știință. Într-adevăr, de regulă au cele mai bune intenții. Pur și simplu nu știu cum să rezoneze cu nevoile de atașament ale oamenilor dragi și să ofere confortul prezenței lor

emoţionale. Unii, de asemenea, sunt absorbiţi de încercările de a-şi stăpâni propria îngrijorare. După cum îi spune Sam cu tristeţe soţiei sale:

— Când am văzut tot sângele, am intrat în panică. Nici măcar nu m-am gândit că pierdem copilul. M-am gândit că o să mori tu. Aveam să te pierd. Am intrat în regimul de rezolvare a problemelor. Te-am lăsat singură pe bancheta din spate a taxiului şi am stat în faţă cu şoferul, dându-i indicaţii cum să ajungă la spital. Nu am înţeles ce aşteptări aveai de la mine.

Partenerii încearcă adesea să facă faţă rănilor din relaţii ignorându-le sau îngropându-le. Aceasta este o mare greşeală. Rănile de zi cu zi sunt uşor de ignorat, iar punctele sensibile pot dispărea (dacă nu le mai atingem în Dialogurile Demonice), dar traumele nerezolvate nu se vindecă. Neajutorarea şi frica pe care le generează sunt aproape de neşters; ele ne trezesc instinctele de supravieţuire. Este mai înţelept, în termeni de supravieţuire, să fii precaut şi să descoperi că nu există un pericol real, decât să ai încredere şi să descoperi că pericolul este real. Precauţia va limita abilitatea unui partener rănit de a-şi asuma riscul unui angajament emoţional mai puternic. Iar traumele cangrenează. Cu cât îi cere mai mult Helen o scuză lui Conrad pentru că a lăsat-o pe scări, cu atât mai mult oferă Conrad raţionalizări care o îndepărtează. Asta nu face decât să-i confirme senzaţia de izolare şi să-i alimenteze furia.

Uneori, partenerii reuşesc să compartimenteze traumele, dar asta se întâmplă într-o relaţie rece şi distantă, şi baricadarea funcţionează numai pentru o vreme. Sentimentele rănite ies la suprafaţă la un moment dat, când nevoile de ataşament ajung pe primul plan. Larry, un director executiv influent, şi-a neglijat ani de zile soţia, pe Susan. De când s-a pensionat, a încercat să o „curteze" pe Susan. Şi-au îmbunătăţit relaţia, dar în conversaţia de tip *Ţine-mă strâns în braţe*, când Larry a căutat să-şi consoleze soţia, ea a explodat. I-a spus că, după acţiunile sale din „bucătăria din Morris Street", şi-a impus să nu-l mai lase niciodată suficient de aproape încât să o rănească.

Larry nu are idee despre ce vorbește Susan, dar știe că nu au mai locuit pe Morris Street de șaptesprezece ani! Susan nu a uitat ce s-a întâmplat într-o după-amiază fierbinte. Era deprimată, rănită în urma unui accident de mașină și copleșită de grija pentru cei trei copii mici ai lor. Larry a venit acasă și a găsit-o plângând pe podeaua din bucătărie. Cu toate că de regulă e o femeie foarte rezervată, l-a implorat să o țină în brațe. El i-a spus să se adune și s-a dus să dea telefoane.

— În acea după-amiază, îi spune Susan lui Larry, stând acolo, am plâns până n-am mai putut. Am devenit rece. Mi-am spus că nu voi mai face niciodată greșeala de a aștepta acest tip de grijă de la tine. Mă voi baza pe surorile mele. Și în toți acești ani nici măcar nu ai observat! Iar acum, deodată, ai nevoie de mine și vrei să mă deschid în fața ta?

Singura cale de a depăși aceste răni de atașament este să le înfruntați și să le vindecați împreună. Preferabil, imediat. Am simțit-o pe pielea mea când băiatul meu, care avea opt ani pe atunci, a avut o criză acută de apendicită la o petrecere pe care eu și soțul meu, John, o găzduiam la lacul unde ne petreceam vara. M-am dus la cel mai apropiat spital, dându-i instrucțiuni lui John să oprească petrecerea și să ne urmeze. La micul spital local nu se puteau face operații și a trebuit să întreprindem o călătorie lungă și neliniștitoare până în oraș. Când am ajuns acolo, lucrurile arătau rău. Un chirurg s-a uitat în grabă la fiul meu și a anunțat că trebuie să opereze „acum". Mi-am sunat soțul din nou, și era încă la lac! Două ore mai târziu, când îmi priveam fiul cum e adus la terapie intensivă, soțul meu a apărut liniștit pe hol. M-am aprins. Era oripilat că am fost atât de speriată și că m-am simțit atât de singură. Mi-a tolerat furia și suferința, a explicat de ce a întârziat și m-a liniștit. Totuși, aveam nevoie să mă asigur că mi-a înțeles durerea. Am discutat despre incident de mai multe ori în săptămânile care au urmat, înainte ca această rană să fie complet vindecată.

Pentru Conrad și Helen, procesul de vindecare începe în biroul meu, când el dezvăluie că, după ce a lăsat-o pe scări, a plâns o

oră. S-a gândit că, dacă îi arată propria frică şi neputinţă, o va dezamăgi. Până acum, şi-a ascuns această ruşine, în timp ce a încercat zadarnic să îşi convingă soţia că nu suferă.

Primul obiectiv pentru parteneri este *iertarea*. Exact ca în iubire, iertarea a devenit abia recent un subiect de studiu pentru sociologi. Majoritatea academicienilor vorbesc despre iertare ca fiind o decizie morală. Să renunţi la resentiment şi să ierţi comportamentul rău al unei persoane este lucrul corect şi bun de făcut. Dar numai această decizie nu va restabili încrederea în persoana care a rănit şi în relaţie. Partenerii au nevoie de un tip special de conversaţie de vindecare care găzduieşte nu doar iertarea, ci şi disponibilitatea de a avea din nou încredere. Încrederea reînnoită este scopul ultim.

În urmă cu circa cinci ani, am început să cartografiez paşii din dansul iertării şi reconcilierii. Împreună cu studenţii şi colegii mei, am urmărit înregistrări ale şedinţelor de consiliere şi am văzut unele cupluri ajungând în momentul „Niciodată nu o să mai..." şi blocându-se acolo, iar altele care au lucrat pentru a trece peste rană. Am înţeles că cuplurile trebuiau să treacă prin Conversaţiile 1-3 şi să creeze o siguranţă de bază în relaţia lor înainte să se poată angaja într-o conversaţie de Iertare a rănirilor.

Un proiect recent de cercetare a pus accentul pe înţelegerea traumelor în relaţii. Am învăţat că nu sunt întotdeauna evidente, că important este nu evenimentul în sine, ci vulnerabilităţile pe care le stârneşte. Pentru unii parteneri, în anumite momente, un flirt se poate dovedi mai vătămător decât o aventură. Am descoperit că cuplurile pot suferi mai multe traume, şi că, cu cât numărul e mai mare, cu atât mai greu este să reînnoieşti încrederea. Lecţia cea mai importantă este că trebuie să iei în serios suferinţele partenerului tău şi să ai răbdare şi să pui întrebări până când însemnătatea unui incident devine mai clară, chiar dacă pentru tine evenimentul pare banal sau suferinţa exagerată.

Mary şi Ralph şi-au identificat Demonii Dialogului, pot vorbi despre punctele lor sensibile şi pot trece din nou peste momentele dificile, dar Mary se sustrage de la începerea conversaţiei de

tip *Ține-mă strâns în brațe*. În schimb, o ține una și bună cu fotografiile indecente cu Ralph și niște secretare în lenjerie intimă, lăsate de el în sertarul de acasă, unde știe că ea face ordine în mod regulat. Ralph își cere scuze, recunoaște că petrecerea a scăpat puțin de sub control și că fotografiile sunt nepotrivite, dar susține ferm că nu a avut loc niciun act sexual. Nu înțelege cu adevărat de ce e atât de rănită. Încearcă să ajungă pe aceeași lungime de undă cu povestea lui Mary și într-un final se prinde că Mary tot repetă:

— Chiar atunci, după momentul „acela".

— De ce e atât de important momentul exact? întreabă el.

Mary izbucnește în lacrimi.

— Cum poți întreba asta? Nu ții minte? A fost după una dintre acele discuții teribile în care mi-ai spus că sunt prea inhibată pentru tine. Ai cerut să mă duc să-mi iau niște lenjerie de mătase și să citesc niște cărți despre sex. Am crescut într-o casă atât de strictă. Ți-am spus că sunt prea timidă să fac asta. Dar ai insistat. Mi-ai spus că, dacă nu fac asta, cuplul nostru nu o să reziste. Așa că m-am dus și am făcut-o pentru noi. Le-am făcut pe toate, dar am fost atât de rușinată, de umilită. Iar tu nici măcar nu ai observat. N-ai zis că ești mulțumit. Nici măcar o dată! Dar păreai cu adevărat satisfăcut când îți făceai fotografiile alea și fetele păreau că se distrează. Nu erau timide ca mine. M-am dat peste cap ca să fiu ca fetele alea din poze și nu a contat. Și cel mai grav e că știai că-ți fac ordine în birou și nici măcar nu te-ai gândit la cum m-aș simți dacă aș găsi pozele! Sunt invizibilă pentru tine!

Ralph înțelege acum durerea soției sale. Se îndreaptă spre ea, o ia de mână și și o consolează. În acest caz, atât Mary, cât și Ralph au arătat curaj și determinare, parcurgând un eveniment până când însemnătatea sa a devenit evidentă. Uneori nu știm ce este atât de dureros pentru noi într-un anumit eveniment până nu îl explorăm cu adevărat împreună cu partenerul nostru. Și uneori e foarte greu să îi arăți celui care te-a rănit miezul durerii tale. Dar durerea are întotdeauna sens dacă o legăm de nevoile noastre și frica noastră de atașament.

ŞASE PAŞI CĂTRE IERTARE

Care sunt paşii din conversaţia Iertarea rănirilor?

1. Partenerul rănit trebuie să îşi exprime deschis şi simplu durerea. Nu e întotdeauna uşor de făcut. Înseamnă să te abţii de la a-ţi învinui partenerul şi să rămâi concentrat pe descrierea durerii, situaţia specifică în care s-a petrecut şi felul în care afectează sentimentul de siguranţă cu partenerul tău. Când le este greu să surprindă esenţa unei răniri, încerc să ajut oamenii să formeze o legătură cu emoţiile care au ieşit la iveală, punând următoarele întrebări:

Într-un moment de nevoie urgentă, m-am simţit privat de consolare? M-am simţit abandonat şi singur? M-am simţit devalorizat de către partenerul meu când aveam nevoie disperată de o validare a faptului că eu şi sentimentele mele contăm? Partenerul meu pare dintr-odată să fie o sursă de pericol pentru mine, mai degrabă decât refugiul sigur de care am nevoie? Acest lucru depinde direct de natura traumatică a rănilor de ataşament.

Să înoţi prin supa emoţională pentru a găsi esenţa durerii poate fi dificil. Şi e la fel de greu pentru partenerul „vinovat" să reziste şi să încerce să asculte durerea celuilalt. Faptul că v-aţi explorat deja Dialogurile demonice şi propriile puncte sensibile ar trebui să vă ajute să fiţi pe aceeaşi lungime de undă când celălalt împărtăşeşte, chiar dacă ceea ce se spune îţi declanşează anxietatea. Odată ce amândoi puteţi înţelege suferinţa din spatele ataşamentului, nevoile şi fricile care sunt în joc, puteţi încetini şi vă puteţi ajuta să treceţi peste ele.

După luni de învinuiri, Vera poate să îi spună în sfârşit lui Ted:

— Lasă momentele alea în care îţi era greu să vii cu mine la chimioterapie. Ştiu că treaba asta cu cancerul îţi aminteşte de perioada când aveai doisprezece ani şi îţi vedeai mama, singura persoană căreia i-a păsat vreodată de tine, murind de cancer. Imaginea care îmi taie respiraţia este ziua în care am venit acasă şi am plâns continuu. Ţi-am spus că nu mai pot continua. Şi nu ai

zis nimic. Nu ai făcut nimic. Dar apoi a venit sora mea, ţii minte? Şi s-a întristat şi a izbucnit în plâns şi ai sărit de pe scaun să o consolezi. Ai ţinut-o în braţe şi i-ai vorbit în şoaptă.

Vera izbucneşte într-un plâns sacadat, apoi continuă:

— Ai făcut asta, dar nu cu mine. Consolarea, atingerea nu erau pentru mine. În noaptea aceea mi-am spus că mai bine mor singură decât să-ţi mai cer vreodată acel tip de grijă. Dar durerea e încă aici, şi sunt încă singură cu ea.

Ted se uită fix la Vera, înţelegându-i deodată durerea şi furia. Acesta este un mesaj oribil, dar cel puţin are sens. Vera a identificat rana. Ted a văzut-o. Acum poate începe vindecarea.

2. Partenerul care a rănit rămâne prezent emoţional şi recunoaşte durerea partenerului rănit şi rolul său în asta. Până când partenerii răniţi nu văd că această durere a fost recunoscută cu adevărat, nu vor putea trece peste ea. Vor apela iar şi iar la partenerul lor, preocupaţi să protesteze şi să ceară. Şi are sens dacă înţelegem ataşamentul. Dacă nu vezi cum m-ai rănit, cum pot depinde de tine sau cum pot să mă simt în siguranţă cu tine?

În discuţiile din trecut privind traumele, partenerul care răneşte se poate să se fi retras în ruşine şi învinovăţire. Ajută să vă amintiţi că greşelile sunt inevitabile în dragoste. Cu toţii ratăm uneori cererile de apropiere ale persoanelor dragi. Cu toţii putem fi neatenţi. Suntem prinşi în propria noastră frică sau furie şi nu reuşim să îi prindem pe cei dragi când cad. Nu există un suflet pereche perfect, un om iubit fără de greşeală. Cu toţii bâjbâim, călcându-ne pe bătături cât timp învăţăm să iubim.

Poate că un partener nu a mai rezonat niciodată cu mesajele de ataşament şi abia acum începe să înţeleagă durerea pe care a provocat-o. Este important să ne amintim că, deşi incidentul s-a întâmplat în trecut, un partener care răneşte poate schimba felul în care acest lucru afectează viitorul. Să ajuţi partenerul rănit să înţeleagă răspunsul partenerului care a rănit ajută la revenirea previzibilităţii. Şi să rămâi prezent emoţional îi permite partenerului rănit să gestioneze durerea într-un mod diferit.

— Acum înțeleg, spune Ted. Ultimele dăți în care am vorbit despre asta, am putut să-ți spun cum cancerul tău m-a făcut să încremenesc ca o căprioară în lumina farurilor. A fost ca o reluare a perioadei când mama era bolnavă. Dar ai dreptate. În ziua în care m-ai văzut oferindu-i pur și simplu surorii tale sprijinul pe care îl râvneai...

Vera dă din cap și plânge, iar el vede asta și vocea i se îmblânzește.

— A fost de nesuportat pentru tine.

Ea dă din nou din cap.

— A fost mai rău chiar decât atunci când am încremenit. Nu ți-am oferit consolare și tot nu o prea fac, nici măcar când te văd suferind. Cum de nu fac asta? Bănuiesc că e felul în care te văd. Ești atât de puternică, mai puternică decât mine, asta e sigur. Știu că e chiar stupid, dar cred că a fost mai ușor să mă îndrept spre sora ta atunci, pentru că de fiecare dată când mă uitam la tine, nu vedeam decât propria mea pierdere și neajutorare. Pentru că ești atât de importantă pentru mine.

Vera se gândește puțin la asta și apoi colțurile gurii i se ridică într-un zâmbet vag.

3. Partenerii încep să inverseze dictonul „Niciodată nu o să mai...". Mă gândesc la acest lucru ca la o revizuire a scenariului de către cupluri. Vera iese de după zidul ei protector și împărtășește cu Ted adâncimea singurătății, durerii și disperării ei.

— În ziua de după acel incident, îi spune ea, am decis că era prea greu pentru tine. Nu eram sigură: îți păsa oare cu adevărat dacă o să supraviețuiesc? Așa că lupta cu cancerul a fost dintr-odată fără sens. M-am gândit să renunț, pur și simplu.

Când vorbește, se uită la fața lui Ted. Și el pare rănit.

— Nu vreau să te simți așa și nu pot suporta faptul că te-ai gândit să renunți, îi spune el. Să renunți pentru că nu te-am putut consola. E oribil.

4. Partenerii care au rănit își asumă acum responsabilitatea pentru felul în care au provocat această rană omului iubit și își

exprimă regretul și căința. Asta nu poate lua forma unei scuze impersonale sau defensive. Să spui pe un ton rece „Uite, îmi pare rău, bine?" nu exprimă regret, ci numai ignorarea durerii partenerului. Dacă vrei să fii crezut, trebuie să asculți și rezonezi cu durerea omului iubit, așa cum am arătat la pasul 3. Trebuie să arătăm că durerea oamenilor iubiți are un impact asupra noastră. Când Ted se întoarce către Vera și vorbește, poți auzi tristețea și regretul în vocea sa și o poți vedea pe fața sa.

— Chiar te-am dezamăgit, nu? îi spune el. Nu am fost alături de tine. Îmi pare atât de rău, Vera! Am devenit atât de copleșit și te-am lăsat să înfrunți singură dușmanul. Mi-e greu să recunosc asta. Nu vreau să mă văd ca fiind o asemenea persoană, soțul care te dezamăgește așa. Dar am făcut-o. Aveai dreptate să te enervezi. Nu mi-am dat niciodată seama că sprijinul meu e chiar atât de important. Dar știu acum că te-am rănit foarte tare. Nu știam sigur ce să fac, așa că am ezitat și nu am făcut nimic. Vreau să încerc să îndrept lucrurile. Dacă mă vei lăsa.

Vera este vizibil foarte mișcată de felul în care Ted își cere iertare. Ce face el atât de eficient aici? În primul rând, modul său de a vorbi face să fie foarte clar faptul că simte și îi pasă de durerea Verei. În al doilea rând, îi spune explicit că durerea și furia ei sunt legitime. În al treilea rând, își asumă exact ceea ce a făcut și a fost atât de vătămător. În al patrulea rând, își exprimă rușinea. Îi spune soției sale că și el se simte consternat și dezamăgit de comportamentul său. În al cincilea rând, o asigură că va fi acolo pentru ea, să o ajute să se vindece.

Acesta este un mod grozav de a-ți cere iertare! Eu am reușit abia din trei încercări să includ în scuzele către fiica mea, după ce i-am rănit tare sentimentele, doar jumătate din ceea ce a spus Ted,. Modul în care *Ted își cere iertare nu este doar o afirmare a căinței, este o invitație la restabilirea unei conexiuni.*

5. O conversație de tip *Ține-mă strâns în brațe* poate avea loc acum și se poate concentra pe rana de atașament. Partenerii răniți identifică de ce au acum nevoie pentru a se împăca cu trauma. Apoi cer direct ca aceste nevoi să fie îndeplinite, adică cer ca

oamenii iubiţi să răspundă diferit faţă de modul în care au făcut-o în cadrul incidentului iniţial. Acest lucru creează un nou sentiment de legătură emoţională care funcţionează ca un antidot pentru izolarea înfricoşătoare şi sentimentul de separare pe care l-a produs incidentul.

— Atunci aveam nevoie de consolarea şi de sprijinul tău. Aveam nevoie de atingerea ta. Am nevoie de ele acum, îi declară Vera lui Ted. Sentimentul acesta, de a fi speriată şi neajutorată, este încă în mine. Când mă gândesc că s-ar putea să revină cancerul sau chiar când simt distanţa dintre noi, am nevoie de reasigurări din partea ta.

— Vreau să simţi că te poţi baza pe mine şi că voi fi acolo, răspunde Ted. Voi face tot ce e nevoie să fac. Nu sunt întotdeauna bun la a mă conecta cu sentimentele altor oameni, dar învăţ. Nu vreau să te simţi singură şi speriată.

Aceasta este, într-adevăr, o conversaţie vindecătoare A.D.I.

6. Cuplul creează acum o nouă poveste care surprinde evenimentul vătămător, cum s-a întâmplat, cum a erodat încrederea şi conexiunea şi cum a modelat Dialogurile Demonice. Cel mai important, povestea descrie cum au înfruntat împreună trauma şi au început să o vindece. E ca şi cum ai împleti toate firele într-o nouă tapiţerie. Acum, ca echipă, pot discuta despre cum se pot ajuta unul pe altul să înveţe din această rană şi să continue să o vindece şi să prevină alte răni. Să continui să te vindeci s-ar putea să implice stabilirea unor ritualuri de liniştire a partenerului rănit. De exemplu, după o aventură, un cuplu ar putea fi de acord că orice contact cu fostul amant sau cu fosta amantă va fi imediat dezvăluit partenerului rănit sau că partenerul care a rănit va suna de-a lungul zilei să spună unde se află. La un moment dat în conversaţia aceasta, Ted îi spune soţiei sale:

— Cel mai nebunesc lucru e că mi-a fost mai uşor să o consolez pe sora ta pentru că nu este la fel de importantă pentru mine cum eşti tu! Nu eram îngrijorat că voi da greş şi voi face greşeli cu ea. Înţeleg de ce, odată ce s-a întâmplat asta, nu ai mai vrea să vii în mod natural la mine în alte momente, ca atunci când te-ai

speriat că s-ar putea să revină cancerul. Văd cum am devenit din ce în ce mai distanţi din punct de vedere emoţional. Ştiu cât de mult curaj trebuie să fi avut ca să menţionezi toate lucrurile astea. Şi nu te-am ajutat când ai încercat asta înainte, nu? Încercai să trimiţi un semnal luminos de ajutor, iar eu te-am văzut ca şi cum ai fi dat foc la casă. E bine când ne putem împărtăşi lucrurile în felul ăsta şi că nu ne blocăm în toată durerea din jurul acelui moment.

Vera, la rândul ei, îi spune lui Ted:

— Mi-a plăcut când ai sugerat să te ajut, fluturând un steag care spune: „E un moment de tipul «ţine-mă strâns în braţe, Ted»." Simt că te gândeşti cu adevărat cum să fii pe aceeaşi lungime de undă cu mine şi cum să te asiguri că nu se mai întâmplă chestia asta.

Ted şi Vera au parcurs cu uşurinţă aceşti paşi. Dar alte cupluri s-ar putea să aibă mai multe probleme. Dacă Dialogurile Demonice au devenit cronice şi încrederea şi siguranţa au ajuns la niveluri scăzute, conversaţia de Iertare a rănirilor s-ar putea să trebuiască repetată de câteva ori. Acelaşi lucru e valabil şi dacă sunt mai multe evenimente traumatizante. Chiar şi în astfel de cazuri, totuşi, o rană iese de obicei în evidenţă. Şi, când una este vindecată, celelalte se dărâmă ca o castel din cărţi de joc.

Pe de altă parte, anumite evenimente, în special aventurile, complică şi ele procesul iertării. Există atât de multe puncte de suferinţă. Dar aici, de asemenea, există de obicei un moment care înglobează rana. Ţi-i aminteşti pe Francine şi Joseph? Felul în care i-a spus despre infidelitate a dărâmat-o. Aventura a fost scurtă. Aventurile care durează mult timp sunt mult mai spinoase. Decepţia intenţionată pe termen lung subminează sentimentul că partenerul nostru ne este familiar şi că îl cunoaştem. Ca rezultat, nu ne putem defini propria realitate ca să fim siguri de ce este „adevărat". După cum le spunem copiilor noştri, „e mai bine să nu ai încredere în străini. Nu ştii niciodată ce vor face".

Rănirile pot fi iertate, dar ele nu dispar niciodată. În schimb, în cel mai bun caz, devin integrate în poveștile de atașament ale cuplurilor, ca demonstrații ale reînnoirii și conexiunii.

JOC ȘI EXERSARE

1. Primul pas în vindecarea unei răni de atașament este să o recunoști și să o articulezi. Gândește-te la un moment, un incident din trecut când ai fost rănit grav de cineva important pentru tine, dar nu de către partenerul tău. Trauma poate fi una descrisă mai sus sau o durere cu semnificație mai mică. Atunci, care a fost semnalul principal pentru acea durere? A fost o remarcă, o acțiune specifică sau o lipsă de acțiune din partea celuilalt? În incidentul de mai sus, Vera spune că cel mai rău moment a fost când a realizat că Ted putea să le ofere consolare altora în timpul acelui moment stresant, dar nu ei. În propriul vostru incident, la ce concluzie alarmantă ai ajuns privind această persoană importantă din viața ta? De exemplu, ai ajuns la concluzia că nu-i pasă, că nu ești destul de important și că s-ar putea să fii abandonat? După ce tânjeai când ai fost rănit? Dacă e greu să o articulezi, vezi dacă îți poți da seama care ar fi fost răspunsul ideal pentru tine. Ce mișcări protectoare ai făcut? De exemplu, ai schimbat subiectul și ai plecat din cameră? Sau ai devenit agresiv și ai cerut o explicație?

Întreabă-te: M-am simțit privat de sprijin? Durerea sau frica mea au fost ignorate? M-am simțit părăsit? M-am simțit neapreciat? Am văzut deodată această persoană ca pe o sursă de pericol, profitând de mine, trădându-mă?

Odată ce înțelegi această durere din trecut, vezi dacă o poți împărtăși cu partenerul tău. Marcy îi spune partenerei sale, Amy, cum a reacționat mama sa la auzul veștii că Marcy și-a anulat logodna pentru că și-a dat seama că era lesbiană.

— Îmi amintesc totul, spune Marcy. Eu și mama eram în bucătărie. Aproape că am șoptit-o, așa de teamă îmi era să o spun. S-a întors, iar fața îi era împietrită. A zis așa: „Mă voi preface că nu

ai spus asta. Nu vreau să știu. Cum îți trăiești viața prostească, nebunească, e treaba ta." M-am simțit de parcă aș fi fost lovită cu pumnul în piept. Cred că am simțit cele două P-uri (privat și părăsit emoțional) dar sigur m-am simțit și devalorizată. Am plecat. Asta s-a întâmplat și asta a fost decizia mea privind relația. Nu i-am mai împărtășit nimic personal. Nu a vrut să mă cunoască. Mi-am ținut zidul ridicat. Bănuiesc că tânjeam să mă accepte și să mă consoleze. Eram atât de pierdută pe atunci. Dar am renunțat la asta. De fapt, nu am lăsat multă vreme pe cineva să se apropie suficient de mult încât să mă rănească.

2. Reflectează cât de ușor e să îți ceri scuze, chiar și pentru lucruri mai mici. Dă-ți note de la 1 la 10 pentru această abilitate. Zece înseamnă că recunoști că ai puncte oarbe și că faci greșeli. Îți poți aminti un moment când ți-ai exprimat regretele într-unul dintre felurile următoare?

- Scuza de patru secunde „unde e ieșirea?" „Da, păi, scuze. Ce mâncăm la cină?"
- Scuza care minimizează responsabilitatea. „Păi, poate că am făcut asta, dar..."
- Scuza forțată. „Bănuiesc că ar trebui să spun..."
- Scuza instrumentală. „Nimic nu va merge dacă nu spun asta, așa că..."

Acestea sunt scuze care funcționează uneori pentru dureri foarte mici, dar în general, cu tipul de răni despre care vorbim noi, nu fac decât să crească durerea persoanei rănite.

3. Te poți gândi la un moment în care ai rănit o persoană iubită? Un moment în care poate s-a simțit privat de sprijinul tău sau de consolare, chiar abandonat? Când se poate să fi părut periculos pentru ea sau a simțit că o respingi?

Îți poți imagina cum recunoști sincer asta? Ce i-ai spune? Ce ți-ar fi greu în recunoașterea rănirii? Partenerii folosesc adesea următoarele afirmații simple când vorbesc despre faptul că au rănit un om iubit:

- „M-am retras. Te-am dezamăgit."
- „Nu ți-am văzut durerea și n-am văzut că aveai nevoie de mine. Eram prea pierdut, speriat, nervos, preocupat. M-am închis pur și simplu în mine."
- „Nu știam ce să fac. M-am blocat în a mă simți prost și a-mi face griji privind lucrurile greșite."

Gândește-te la cele cinci elemente din scuza lui Ted către Vera. Spune că îi pasă de durerea ei; îi spune că durerea ei este îndreptățită; își asumă acțiunile care au rănit-o; exprimă rușine pentru comportamentul său; o asigură că o va ajuta să se vindece. Care dintre acțiunile lui Ted ar fi cea mai dificilă pentru tine?

Cum crezi că s-ar simți persoana rănită în urma recunoașterii tale? Cum ar putea să o ajute?

4. Acum treci la a te confrunta cu o rană specifică din relația ta actuală. Poți face asta pe cont propriu sau în timp ce partenerul tău ascultă și încearcă să înțeleagă. Dacă această împărtășire pare dificilă, începe cu o durere recentă relativ mică. Atunci când îți dorești, poți repeta exercițiul cu o durere mai semnificativă. Încearcă să o faci cât de specifică poți. Durerile mari, vagi sunt greu de exprimat. Poate că ai trecut printr-o perioadă dificilă în care au existat multe sentimente rănite. A existat vreun moment în care durerea s-a cristalizat? Care a fost declanșatorul durerii? Care a fost sentimentul principal? Ce decizie ai luat în privința relației și ce mișcări ai făcut pentru a te proteja?

— A fost momentul acela în care începeam o mulțime de cursuri noi și eram nesigură pe mine, îi spune Mary lui Jim. Într-o seară, după cină, mi-am făcut curaj și te-am întrebat ce credeai despre strădania mea și despre ceea ce făcusem până atunci. Chiar speram că vei spune că vezi cât de departe am ajuns și că crezi în mine. Dar nu păreai să mă auzi și m-am simțit cumva ignorată. Nu ți-am arătat cât de tristă m-am simțit. Cât de mult aveam nevoie de încurajarea ta. Așa că am decis să îmi creez singură visul. Îmi țin toată partea aceea din viață separată acum, separată de noi.

5. Vezi dacă îi poți spune acum partenerului tău ce ai sperat în acel incident dureros și cum te-ai simțit să nu primești acel răspuns. Poate vei vrea și să împărtășești cum te simți acum să îți asumi riscul și să exprimi lucrul după care tânjeai. Când faci asta, încearcă să eviți să-ți învinuiești partenerul că ți-a provocat durere. Asta nu va face decât să saboteze conversația. Ca partener care ascultă, încearcă să receptezi vulnerabilitatea omului tău iubit și să împărtășești ce trezește în tine. De obicei, când ascultăm cu adevărat pe cineva pe care îl iubim exprimându-și o nevoie, o așteptare pe care o are de la noi, răspundem arătând că ne pasă.

6. Dacă tu ești partenerul care l-a rănit pe omul iubit, vezi dacă îți poți ajuta partenerul să înțeleagă de ce ai reacționat în felul acela la momentul rănirii. S-ar putea să trebuiască să sapi adânc și să „descoperi" tu însuți cum ai ajuns să ai acea reacție. Gândește-te la asta ca la un pas în a-ți face acțiunile mai previzibile pentru partenerul tău. Vezi dacă îți poți ajuta partenerul să se simtă îndeajuns de sigur încât să își dezvăluie sentimentele vulnerabile în așa fel încât să ai o imagine completă a ceea ce a însemnat incidentul respectiv, în termenii nevoii de atașament.

7. Dacă ești partenerul care a provocat rănirea, poți recunoaște acum experiența partenerului tău, să-ți asumi cum ai provocat durere și să-ți ceri scuze? E greu de făcut. E nevoie de curaj să recunoști că ești dezamăgit de propriul comportament, e nevoie de modestie să recunoști că ai fost insensibil sau nepăsător. Poate că ne putem cere scuze doar atunci când ne permitem să fim mișcați de durerile și fricile oamenilor dragi nouă. Dacă putem face asta cu sinceritate, le oferim oamenilor dragi un mare dar.

8. Dacă ești partenerul rănit, poți accepta scuzele? Dacă poți, asta vă va oferi amândurora o nouă bază. Încrederea poate începe din nou să înflorească. Poți încerca să te simți confortabil căutând reasigurări atunci când aceste răni au ecou în viitor, știind că partenerul tău va încerca să răspundă cu sensibilitate. Iar partenerul care își cere scuze poate acum să ofere iubirea pe care nu ai simțit că ți-a oferit-o în evenimentul inițial.

9. Într-un final, rezumă această conversație cu partenerul tău într-o povestire despre evenimentul dureros, impactul pe care l-a avut asupra relației voastre și felul în care amândoi v-ați revenit și intenționați să vă asigurați că nu se va mai întâmpla.

Dacă nu te poți imagina făcând în acest caz „Jocul și exersarea", poți experimenta pur și simplu împărtășind cu partenerul tău cât de ciudată sau de dificilă îți pare o conversație de iertare. Un alt fel de a începe este să cădeți de acord asupra unei răni care are nevoie de vindecare și să scrieți în câteva propoziții cum ar putea suna conversația dacă ar urma pașii schițați mai sus. Apoi împărtășiți-o unul cu altul.

Înțelegerea rănilor de atașament și conștientizarea faptului că poți găsi și oferi iertare dacă ai nevoie îți conferă o putere incredibilă să creezi o legătură rezistentă, durabilă. Nu există o relație imună la răniri. Dar puteți dansa împreună cu mai multă vervă și mai mult fler, dacă știți că vă puteți reveni atunci când vă călcați unul pe altul pe picioare.

Conversația 6: Apropierea prin sex și atingere

„Pierdem timpul căutând iubitul perfect, în loc să creăm iubirea perfectă."

– Tom Robbins

Pasiunea apare cu ușurință în primele zile ale unei relații. Aproape fiecare cuvânt, privire și atingere vibrează de dorință. Este felul naturii de a ne atrage laolaltă. Dar, după primul val seducător de dorință, care mai este locul sexului într-o relație? Pe lângă a ne atrage, poate sexul să ne țină împreună, să construiască o relație de durată? Cu siguranță, da. De fapt, sexul bun este o experiență puternică de apropiere. Pasiunea îndrăgostirii este doar aperitivul. Sexul iubitor într-o relație pe termen lung este felul principal.

Dar nu ne gândim de obicei la sex în felul acesta. Am fost condiționați de cultura noastră și de o mulțime de specialiști în relații să privim pasiunea mai mult ca pe o senzație trecătoare, și mai puțin ca pe o forță durabilă. Ni se spune că focul sexual care a ars atât de strălucitor la începutul iubirii se stinge inevitabil, exact cum relațiile noastre, cândva pline de entuziasm, se transformă implacabil în prietenii prozaice.

Mai mult, am fost învăţaţi să vedem sexul ca pe un scop în sine. Scopul este împlinirea dorinţei, de preferat printr-un orgasm puternic. Punem accentul pe mecanicile sexului, poziţiile, tehnicile şi jucăriile care ne intensifică extazul fizic. Credem că sexul este legat de satisfacţia fizică imediată.

De fapt, legăturile sigure şi sexualitatea complet satisfăcătoare merg mână în mână. Se declanşează şi accentuează reciproc. Legătura emoţională creează un sex grozav, iar sexul grozav creează o legătură emoţională mai profundă. Când partenerii rezonează din punct de vedere emoţional, sunt receptivi şi angajaţi, sexul devine un joc intim, o aventură sigură. Partenerii siguri se simt liberi şi încrezători să se piardă în senzaţii în braţele celuilalt, să îşi exploreze şi îndeplinească nevoile sexuale şi să îşi împărtăşească cele mai profunde bucurii, tânjiri şi vulnerabilităţi. Atunci, să faci dragoste înseamnă cu adevărat să faci dragoste.

Cât de important este sexul satisfăcător în susţinerea unei relaţii de dragoste? Sexul bun, se pare, e parte integrantă, dar nu este primordial pentru relaţiile fericite. Sexologii Barry şi Emily McCarthy de la Universitatea Americană din Washington D.C. au supravegheat cercetările din acest domeniu. Soţii satisfăcuţi, au concluzionat ei, atribuie doar 15-20 la sută din fericirea lor unei vieţi sexuale plăcute, în timp ce partenerii nefericiţi pun 50-70 la sută din suferinţa lor pe seama problemelor sexuale. Partenerii satisfăcuţi văd sexul ca fiind doar una dintre multele surse de plăcere şi intimitate, în timp ce partenerii deznădăjduiţi se concentrează pe sex şi îl văd adesea drept sursa principală a problemei.

De ce este sexul o chestiune atât de importantă pentru partenerii nemulţumiţi? Pentru că este în mod tipic primul lucru afectat când se clatină o relaţie. Nu este problema adevărată, însă. Gândeşte-te la suferinţa sexuală ca versiune a relaţiei „canarului din mină”*. Ce se întâmplă de fapt e că un cuplu pierde conexiu-

* În cazul acumulării de gaze toxice, canarii cu care coborau minerii în mină erau afectaţi înaintea oamenilor, astfel încă minerii aveau timp să se salveze. Expresia se referă la un indicator timpuriu al pericolului. (n.tr.)

nea; partenerii nu se simt în siguranță, din punct de vedere emoțional, unul cu altul. Asta, la rândul său, duce la pierderea dorinței și la sex mai puțin satisfăcător, ceea ce duce la și mai puțin sex și la mai multe sentimente rănite, ceea ce duce la o legătură emoțională chiar mai șubredă și tot așa. Pe scurt: fără o legătură sigură, nu există sex; fără sex, nu există o legătură.

E ușor de înțeles. După cum notează Harry Harlow în cartea sa, *Learning to Love* (*Cum să înveți să iubești*), primatele se diferențiază de alte animale prin actul sexual afectuos, față în față, în timpul căruia „cele mai vulnerabile suprafețe ale corpului sunt expuse direct, în poziții compromițătoare". Pur și simplu nu suntem creați să fim în același timp precauți sau înfricoșați și excitați.

Siguranța conexiunii noastre emoționale ne definește relația atât în pat, cât și în afara lui. Depinzând de cât de confortabil ne simțim în privința apropierii și cât de siguri ne simțim când avem nevoie de persoana iubită, vom avea scopuri diferite în pat. Eu numesc aceste trei tipuri de sex astfel: sexul izolat, sexul de consolare și sexul în sincronie.

SEXUL IZOLAT

În cazul sexului izolat, scopul este să reduci tensiunea sexuală, să ajungi la orgasm și să te simți bine în ceea ce privește capacitățile noastre sexuale. Li se întâmplă acelora care nu au învățat niciodată să aibă încredere și nu vor să se deschidă sau se simt nesiguri cu partenerii lor. Se concentrează pe senzație și performanță. Legătura cu cealaltă persoană este secundară. Acest tip de sex impersonal este toxic într-o relație de dragoste. Partenerul se simte folosit și depersonalizat, mai degrabă decât prețuit ca persoană.

Când iubitul ei, Kyle, ascultă, Marie îmi spune:

— Pentru el sunt o păpușă Barbie gonflabilă. Sexul nostru e atât de gol. Mă aruncă în abisurile singurătății.

— Bănuiesc că poate fi așa, e de acord Kyle. Dar obișnuiam să fim mai apropiați în pat. De când am început să ne certăm, am renunțat la noi. Nu mai simt, iar sexul devine mecanic. Atunci te văd drept „femeia". E mai sigur așa. Măcar sex știu să fac. Apropierea e mai grea. Dacă te văd drept „Marie", mă gândesc la toate problemele noastre și doar mă supăr. Așa că mă concentrez pe treaba cu sexul. Mă face să mă simt mai bine, măcar pentru un moment.

Kyle se închide emoțional pentru că nu știe cum să se descurce cu apropierea. Dar alții, în special dacă au fost trădați de foști iubiți, rămân la distanță din punct de vedere emoțional, din obișnuință sau pentru că așa aleg. Preferă sexul în care excitarea și orgasmul sunt scopuri în sine. E mai probabil să aibă întâlniri sexuale scurte, adesea durând numai o noapte, și se retrag de la orice acțiune care ar putea invita angajamentul emoțional, cum ar fi atingerea reciprocă și sărutul, conform cercetărilor făcute de psihologul Jeff Simson și colegii săi de la Universitatea din Minnesota. Vedeta porno Ron Jeremy, care ar putea fi considerat un maestru printre actorii sexuali, promovează schimbul de parteneri (*swapping*) pentru a scăpa de plictiseala sexuală, dar regula sa este „fără niciun fel de ținut în brațe". Conexiunea emoțională, ușa către erotismul real, este închisă. Totuși, fără îndoială, imaginea sexului orientat spre performanță este James Bond. În patru decenii, a umblat cu o grămadă de femei care sunt aproape întotdeauna dușmani potențiali și persoane în care nu poate avea încredere. Doar o dată a fost îndrăgostit, implicat în același timp sexual și emoțional. (Bond se căsătorește cu femeia respectivă și, în mod convenabil, aceasta este ucisă în ziua nunții lor.)

Sexul izolat pare să fie practicat cel mai mult de către bărbați. Cauza poate fi testosteronul, care trezește impulsul sexual, sau poate fi pură condiționare culturală. Bărbații sunt învățați devreme că a afișa prea multă emoție este o dovadă de slăbiciune. Fără să știe unde să tragă linia, adeseori ei evită complet emoția. Sexul izolat ar putea fi și rezultatul felului în care bărbații sunt construiți din punct de vedere sexual. Cine a spus: „Bărbații sunt ca un cuptor cu microunde, iar femeile sunt ca un aparat de gătit lent"?

Un bărbat poate trece de la excitare la orgasm în câteva secunde, cu o comunicare minimală. Unei femei îi ia mai mult să fie excitată și îi e mai greu să rămână concentrată pe o singură senzație. Are nevoie ca partenerul ei să-și coordoneze cu ea mișcările și reacțiile. Are nevoie de comunicare și conexiune pentru ca sexul să fie satisfăcător.

Atât pentru bărbați, cât și pentru femei, detașarea emoțională face imposibilă accederea la o dimensiune mai bogată a sexualității. Tinerii care rămân distanți emoțional au mai mulți parteneri sexuali, dar nu se bucură de sex atât de mult ca aceia care se simt confortabil apropiindu-se de alții, a descoperit Omri Gillath, un psiholog de la Universitatea din Kansas. În acest tip de sex, există entuziasm, dar pasiunea este de scurtă durată. Experiența este unidimensională, așa că noutatea continuă, sub forma unor noi parteneri sau noi tehnici, este necesară dacă vrem ca excitarea să continue. Tot mai multă senzație este numele jocului.

SEXUL DE CONSOLARE

Sexul de consolare apare când căutăm reasigurarea că suntem prețuiți și doriți; actul sexual e doar ceva pe lângă. Scopul este să ne domolim frica de atașament. Există mai multă implicare emoțională decât în sexul izolat, dar emoția principală care regizează dansul sexual este anxietatea. Cercetarea lui Gillath demonstrează că, cu cât suntem mai îngrijorați când depindem de alții, cu atât mai mult tindem să preferăm îmbrățișările și afecțiunea în locul relațiilor sexuale.

— Sexul cu Frank e în regulă, îmi spune Mandy. Dar, sincer, eu vreau de fapt îmbrățișările. Și reasigurarea. E ca și cum sexul ar fi un test și, dacă mă dorește, atunci mă simt în siguranță. Desigur, dacă nu e excitat vreodată, atunci o iau cu adevărat personal și mă sperii.

Când sexul este un anxiolitic, nu poate fi cu adevărat erotic.

Sexul de consolare poate ajuta la menținerea stabilă a unei relații pentru o vreme, dar poate hrăni de asemenea punctele sensibile și ciclurile negative. Când ceva merge rău în registrul dorinței reciproce, apar instantaneu rănirea și respingerea. Dacă acest tip de sex a devenit firesc într-o relație, partenerii pot fi prinși în încercarea obsesivă de a performa pentru a face pe plac sau de a cere atât de mult, încât dorința sexuală se stinge. Când intimitatea fizică ajunge să aibă legătură doar cu liniștirea fricii de atașament, îi poate îndepărta pe iubiți.

Așadar, Cory îi spune soției sale, Amanda:

— Păi ce e greșit în a face dragoste mult? Pun pariu că mulți oameni fac dragoste în fiecare dimineață și în fiecare seară. Și multe femei au două sau trei orgasme de fiecare dată.

Amanda se uită la mine, iar fețele noastre exprimă instantaneu epuizare și groază. Cory vede asta și se întoarce. Pare trist și învins.

—Da, bine, în cele din urmă nu e chiar vorba despre sex, nu? spune el. Singura dată când sunt convins că mă iubești, singura dată când chiar mă simt în siguranță cu tine e când te am în brațe sau când facem dragoste și chiar te excit și îmi răspunzi cu corpul tău. Atunci știu că mă iubești și mă vrei. Dacă mă gândesc la asta, îmi dau seama că cererile astea de a face sex sunt prea mult. Cu cât te forțez la mai mult, cu atât mai puțin îți place. Adevărul e că sunt obsedat să nu te pierd. De când ne-am despărțit anul trecut, sunt speriat tot timpul, iar să facem dragoste e plasa mea de siguranță.

Amanda își mută scaunul mai aproape și își pune brațele în jurul lui. Cory stă în brațele ei o vreme și apoi spune, cu vocea plină de uimire:

— Hei, mă ții în brațe! Nu mă desconsideri fiindcă am spus asta?

Amanda îl pupă pe obraz. Când Cory realizează că poate căuta o atingere intimă și consolarea de a fi ținut în brațe, relația lui Cory și Amanda se schimbă în bine, la fel ca viața lor sexuală.

Sexul de consolare apare adesea când partenerii se luptă cu Demonii Dialogului, iar atingerea normală sigură, consolatoare – legătura de apropiere fundamentală – lipsește.

— Făcând sex ne puteam apropia cu adevărat, se plânge Alec, a cărui relație de zece ani cu Nan se destramă. Dar acum nu mai vrea deloc să facem dragoste. Mă simt respins tot timpul. Uneori mă înfurii. De fiecare dată când mă gândesc că nu e interesată să facă dragoste cu mine, doare. Ea spune că sunt prea insistent și doarme în camera de oaspeți. De fapt, lăsând sexul la o parte, nici măcar nu ne mai atingem.

Când partenerii îmi spun că nu reușesc să le pese sau să observe gesturile de afecțiune ale celuilalt, îmi fac griji. Când îmi spun că nu fac dragoste, mă îngrijorez și mai tare. Dar, când îmi spun că nu se ating, știu că au cu adevărat probleme.

Cei aproximativ 5,5 metri pătrați de piele pe care îi avem la maturitate sunt cel mai mare organ de simț pe care îl avem. Să ne mângâiem cu tandrețe pielea unul altuia, precum și emoțiile pe care le trezesc aceste acțiuni sunt, pentru cei mai mulți dintre noi, calea regală către relațiile de dragoste. Atingerea aduce împreună două impulsuri fundamentale, sexul și nevoia noastră de a fi ținuți în brațe și recunoscuți de cel pe care îl considerăm special. După cum a remarcat regretatul antropolog Ashley Montagu în cartea sa, *Touching* (*Atingerea*), contactul piele pe piele este limbajul sexului *și* limbajul atașamentului. Atingerea excită, dar și liniștește și consolează.

Avem o nevoie vitală de atingere, din cele mai timpurii momente până la sfârșitul zilelor, observă Tiffany Field, psiholog specializat în dezvoltare personală de la Universitatea din Massachusetts, care afirmă că nord-americanii sunt printre cei mai puțin tactili oameni din lume și că suferă de „o foame de atingere". La copii, o lipsă a atingerii, a ținerii în brațe și a mângâierii pare să încetinească dezvoltarea creierului și dezvoltarea inteligenței emoționale, adică abilitatea de a gestiona emoțiile.

Bărbații par să fie deosebit de vulnerabili la foamea de atingere. Field arată că, încă de la naștere, băieții sunt ținuți în brațe

pentru perioade mai scurte și mângâiați mai puțin decât fetele. Ca adulți, bărbații tind să fie mai puțin receptivi la atingerea tandră decât femeile, dar bărbații pe care îi consiliez și-o doresc la fel de mult ca femeile. Bărbații nu cer să fie ținuți în brațe, fie din cauza condiționării culturale (bărbații adevărați nu se îmbrățișează), fie din cauza inabilității (nu știu cum să o ceară). Mă gândesc la asta de fiecare dată când clientele mele se plâng că bărbații sunt obsedați de sex. Și eu aș fi, zic eu, dacă sexul ar fi singurul loc, în afară de terenul de fotbal, unde apuc să fiu atins sau luat în brațe.

— Vreau doar ca Marjorie să mă caute și să mă atingă, susține Terry. Vreau să știu că vrea să mă apropii. Vreau să mă simt dorit. Nu doar sexual. E mai mult decât atât.

— Nu, vrei doar una mică și un orgasm, dezaprobă Marjorie.

— Poate doar asta am știut să cer, răspunde el.

Nu putem să ne concentrăm toate nevoile de atașament dintr-o legătură fizică și emoțională în dormitor. Când încercăm asta, viața noastră sexuală se dezintegrează sub greutatea acelor nevoi.

Cea mai bună rețetă pentru sexul de calitate este o relație sigură, în care un cuplu poate forma o legătură prin conversațiile A.D.I. și atingerea tandră. Până și terapeuții sexologi sunt de acord că piatra de temelie a unei relații sexuale sănătoase este „plăcerea fără cerere". Din acest motiv, adesea le sugerez cuplurilor să se abțină de la a face dragoste pentru câteva săptămâni. Cum relațiile sexuale sunt interzise, niciun partener nu devine îngrijorat sau dezamăgit și amândoi se pot concentra în schimb pe explorarea tuturor senzațiilor atingerii. Să te obișnuiești să ceri o atingere tandră aprofundează legătura unui cuplu, iar cunoașterea mai intimă a corpului fiecăruia, a ce îl mișcă pe fiecare și ce îi place fiecăruia devine o parte prețioasă din conexiunea de tip „doar pentru tine, doar cu tine" a cuplurilor.

SEXUL ÎN SINCRONIE

Sexul în sincronie poate fi trăit atunci când se împletesc laolaltă deschiderea și receptivitatea emoționale, atingerea tandră și explorarea erotică. Așa ar trebui să fie sexul. Acesta e sexul care împlinește, satisface și creează o legătură. Când partenerii au o conexiune emoțională sigură, intimitatea fizică poate păstra toată ardoarea și creativitatea sa inițială, ba chiar mai mult. Iubiții tind să fie tandri și jucăuși într-un moment, înflăcărați și erotici în altul. Se concentrează pe atingerea orgasmului într-un interludiu, și în următorul, pe călătoria blândă către locul pe care poetul Leonard Cohen îl numește „adânc de o mie de săruturi".

Am folosit prima dată cuvântul *sincronie* în Conversația 4 pentru a descrie armonia emoțională a partenerilor. Îl aprofundez aici pentru a include și armonia fizică. Psihiatrul Dan Stern de la Facultatea de Medicină a Universității Cornell folosește și el cuvântul atunci când observă că iubiții siguri sunt pe aceeași lungime de undă, simțindu-și starea interioară și intenția și răspunzând la stările schimbătoare de excitare, în același fel în care o mamă empatică e pe aceeași lungime de undă cu bebelușul ei. Copilul deschide ochii și gângurește încântat; mama îi răspunde la fel, acordându-și glasul cu gânguritul lui entuziast. Îți întorci capul și oftezi; omul drag îți zâmbește și îți mângâie coapsa urmând ritmul oftatului. Această sincronie oferă o „senzație tacită de raport profund" și constituie esența conexiunii – emoționale, fizice și sexuale. Siguranța emoțională modelează sincronia fizică, iar sincronia fizică modelează siguranța emoțională.

Receptivitatea din afara dormitorului continuă și înăuntrul lui. Partenerii conectați își pot dezvălui vulnerabilitățile și dorințele sexuale fără teama că vor fi respinși. Cu toții ne temem că într-un fel nu suntem „destul de buni" în pat.

— Uită-te la mine, spune Carrie. Sunt doar o grămadă de pistrui. Vezi vreodată un model plin de pistrui? Îi urăsc. Și, când mă gândesc la ei, vreau doar să sting lumina.

Soțul ei, Andy, zâmbește.

— Ar fi păcat, spune blând, îmi plac pistruii tăi. Sunt parte din tine. Vreau să fiu cu tine. Nu vreau un fotomodel. Îmi plac bulinele, mă excită. Exact cum spui tu că bărbații chei ca mine ți se par cei mai atrăgători. Crezi asta, nu?

Carrie zâmbește și e de acord.

Partenerii siguri, iubitori, se pot relaxa, elibera și cufunda în plăcerea dragostei. Pot vorbi deschis, fără să se rușineze sau să se supere, despre ceea ce îi excită sau le taie cheful. Psihologii Deborah Davis de la Universitatea din Nevada și Cindy Hazan de la Universitatea Cornell afirmă, în studiile lor, că partenerii atașați în siguranță pot să-și exprime mai deschis nevoile și preferințele și sunt mai dispuși să experimenteze sexual cu persoana iubită. În filme, iubiții nu trebuie să vorbească niciodată despre ce să facă în pat. Se întâmplă pur și simplu. Dar să încerci să faci dragoste fără să te simți destul de sigur încât să vorbești e ca și cum ai încerca să aduci pe pistă un 747 fără un ghid sau ajutor de la turnul de control.

Elizabeth îmi povestește, încântată, despre noaptea în care soțul ei de douăzeci și cinci de ani, Jeff, îi vorbește despre o fantezie sexuală favorită în care este „educat" de o curtezană rafinată. Dintr-odată, Elizabeth și-a îngroșat vocea, a simulat un accent francez și timp de o oră a făcut pe curtezana sofisticată pentru soțul său captivat.

— Ai fost destul de macho în noaptea aceea, îi spune Elizabeth lui Jeff. N-am știut niciodată că poți fi așa.

Jeff izbucnește în râs.

— N-am știut nici eu că pot fi așa. Dar, din nou, și tu ai fost destul de diferită. Unde s-a dus soția mea timidă?

Elizabeth râde, apoi spune:

— Dar cea mai bună parte a sexului pentru mine, indiferent ce facem, este după aceea, când mă ții în brațe, semn că sunt foarte prețioasă pentru tine.

Partenerii siguri se pot liniști și consola unul pe celălalt și se pot alia pentru a surmonta problemele inevitabile care nu sunt

arătate niciodată în filme, dar sunt parte din viața de zi cu zi a fiecăruia. Frank, care are dificultăți erectile, pe care le descrie cu jenă drept „Charlie decide să tragă un pui de somn", își amintește o „întâlnire" erotică cu soția sa care ar fi purtat toate semnele dezastrului.

— Sylvie a spus ceva despre greutatea mea corporală la început și eram cât pe ce să mă bosumflu, spune Frank, dar apoi a realizat ce s-a întâmplat și m-a ținut în brațe până m-am simțit iar în regulă. Apoi, într-un moment crucial, copilul nostru de optsprezece ani a venit acasă mai devreme, iar Charlie, ei bine, trebuie să zic că s-a culcat puțin. Sylvie mi-a amintit de cartea pe care am citit-o amândoi, care spunea că, într-o sesiune amoroasă de patruzeci de minute, mulți bărbați își pierd erecția pentru un moment sau două, dar că, dacă nu se panichează, revine. Am găsit o cale de a râde de Charlie și a păstra apropierea. Apoi crema pe care o folosim s-a terminat, așa că Sylvie a trebuit să se ducă să caute alta.

Sylvie râde deja necontrolat.

— Într-un final, continuă Frank, când totul a revenit la normal, am devenit un pic exuberant și am dărâmat lumânarea. Așa că, după aia, au început să fumege perdelele!

Zâmbește larg către soția sa și glumește:

— O întâlnire fierbinte, nu, dulceață?

Continuând povestea, Sylvie își amintește cum au decis să renunțe la amor și să facă în schimb ciocolată caldă.

— Dar apoi, chicotește ea din nou, Frank a spus ceva sexy și am făcut totuși dragoste.

Își ridică mâinile și își lasă capul într-o parte, într-o poză à la Marilyn Monroe.

Astfel de povești mă încântă. Demonstrează că încă putem avea întâlniri sexuale spontane, pasionale și pline de veselie și putem face descoperiri uimitoare despre partenerii noștri după decenii de relație. Îmi arată că putem forma și reforma legături, putem să ne îndrăgostim iar și iar și că erotismul este în esență

joacă şi abilitatea de a te „relaxa" şi a te lăsa pradă senzaţiei. Pentru ambele avem nevoie de siguranţă emoţională.

Într-o relaţie sigură, entuziasmul vine nu din a încerca să reînvii momentele de pasiune oarbă, ci din riscul pe care îl implică să rămâi deschis în experienţa de fiecare moment, de aici şi de acum, a conexiunii fizice şi emoţionale. O dată cu deschiderea vine şi senzaţia că a face dragoste cu partenerul tău este întotdeauna o nouă aventură. „Repetiţia şi prezenţa emoţională duc la perfecţiune" este cel mai bun ghid pentru sexul erotic şi satisfăcător, le spun cuplurilor, nu căutarea la nesfârşit a noutăţii, pentru a combate plictiseala. Nu-i de mirare că un chestionar recent despre sex din America, realizat de Edward Laumann de la Universitatea din Chicago, arată că partenerii căsătoriţi care au petrecut ani de zile împreună şi au clădit o siguranţă emoţională fac sex mai frecvent şi mai satisfăcător decât oamenii care nu sunt căsătoriţi.

Când experţii sugerează că doar relaţiile proaspete, care flutură încă steagurile cuceririi şi ardorii, pot oferi sex incitant, mă gândesc la un cuplu pe care îl ştiu, mai în vârstă, căsătorit de multă vreme, şi la cum dansează ei tangoul argentinian. Sunt complet prezenţi şi angajaţi unul cu altul. Mişcările lor sunt dureros de deliberate, complet jucăuşe şi splendid de erotice. Sunt într-o asemenea rezonanţă şi îşi răspund atât de bine unul altuia, încât, chiar dacă dansul este fluid, improvizat pe moment, nu ratează niciodată un pas sau o întoarcere. Se mişcă în perfectă armonie, cu graţie şi fler.

REZOLVAREA PROBLEMELOR SEXUALE

Cele mai comune probleme sexuale raportate în America de Nord sunt libidoul scăzut la femei şi ejacularea precoce sau lipsa erecţiei la bărbaţi. Asta nu mă surprinde. Majoritatea cuplurilor cu probleme sunt prinse în Demonii Dialogului. Femeile se simt în general singure şi deconectate. Ori caută sex de consolare, ori se

închid din punct de vedere sexual. Bărbații devin nesiguri pe ei. Trec la sexul izolat sau întâmpină probleme sexuale. Cel mai adesea, când un cuplu poate crea o conexiune sigură, viața sexuală se îmbunătățește automat sau prin efortul concertat al partenerilor. Plăcerea și intimitatea împărtășite pe care le oferă sexul reîmprospătat, precum și valul de ocitocină eliberată în timpul orgasmului, îmbunătățesc relația.

Odată ce se simte mai sigură, Ellen poate să aibă în sfârșit încredere să-i spună lui Henry că nu poate avea orgasm cu el. Ani de zile s-a prefăcut. Henry nu se simte insultat sau amenințat de asta. O consolează și o sprijină. Caută în bibliotecă și o liniștește pe Ellen spunându-i că circa 70 la sută dintre femei nu pot avea orgasm doar prin penetrare. Împreună inventează trei strategii erotice pentru proiectul „Orgasme pentru Ellen".

Să aruncăm o privire mai atentă la felul în care conexiunea și apropierea se împletesc într-o relație. Pasiunea nu este constantă. Dorința este, în mod natural, când mai slabă, când mai puternică, în funcție de evenimente, anotimpuri, sănătate și o mie de alte motive. Aceste fluctuații ating însă un punct sensibil la cei mai mulți dintre noi și, dacă nu vorbim deschis despre ele, pot crea sau amplifica cu ușurință problemele din relații. Mulți parteneri pot tolera o frecvență scăzută a relațiilor sexuale, dar nu pot tolera senzația că partenerii lor nu îi vor. Să te descurci cu astfel de sentimente este o provocare pe care majoritatea partenerilor trebuie să o înfrunte, chiar și cei relativ siguri. Și așa stau lucrurile pentru Laura și Bill.

Au venit să mă vadă la scurtă vreme după ce Laura și-a revenit dintr-o depresie declanșată de pierderea slujbei. Medicul ei, care știe că o relație este cea mai bună protecție împotriva recidivei, și-a dat seama că avea niște probleme cu soțul ei și i-a trimis la mine pentru un „control" marital. Laura își spune îngrijorările.

— Ne iubim foarte mult, spune ea. Dar, ei bine, Bill era întotdeauna excitat. Mă atingea întotdeauna. Și îmi plăcea. Dacă nu voiam să fac dragoste, puteam spune nu, iar el accepta asta. Tot ne țineam în brațe și ne jucam și ne simțeam apropiați. Dar acum,

în ultimii câțiva ani, nu mai face asta. Când facem dragoste, e grozav, dar, dacă nu inițiez eu, nu se întâmplă. Asta doare atât de mult! Suntem împreună de vreo douăzeci de ani. E din cauză că sunt mai în vârstă acum și nu mai sunt destul de atrăgătoare pentru el? Mi-am dat seama că mă duc la culcare mai târziu, când el doarme. Ca să evit toate astea. Dar devenim destul de distanți.

— Nu mai am același chef pe care îl aveam, răspunde Bill. Și știi că zilele astea munca mă și seacă complet. Dar îmi place să facem dragoste, iar tu ești o doamnă tare atrăgătoare. Nu văd nicio problemă aici. Bine, exceptând faptul că te simți tu prost, desigur.

Acesta este unul dintre momentele în care chiar contează să poți avea o conversație A.D.I. Întrebarea este: poate să se concentreze Laura pe durerea ei și să apeleze la Bill, iar el poate să îi audă protestul și să răspundă?

— După cum spuneam, îmi zice Laura, când ne certăm putem intra într-o chestie în genul: eu forțez nota și Bill devine mofturos, dar putem să vorbim și să ne împăcăm. Și cred că avem o căsnicie bună. Dar ne e greu să vorbim despre sex. Am încercat, și e mai bine o vreme, dar apoi e iar la fel ca înainte.

Din moment ce au putut deja să observe spiralele negative din relația lor și să creeze mai multă receptivitate între ei, sugerez să vorbim în același fel despre viața lor sexuală.

Îi întreb care sunt așteptările lor sexuale. Bill spune că i-ar plăcea să facă dragoste cam o dată la două săptămâni. Laura spune că ar prefera la fiecare zece zile. Cu toții râdem. Deodată, problema pare să se fi diminuat. Dar apoi ne concentrăm puțin mai mult. Bill spune că singura problemă pe care o vede e că Laura pare irascibilă și puțin distantă.

— Dacă o rog să vină să ne îmbrățișăm noaptea, adesea nu vine, și mi-e dor de asta, prezintă el problema. De fapt, dacă mă gândesc mai bine, mi-e foarte dor de asta.

Laura începe să lăcrimeze.

— Nu vreau să ne ținem în brațe și apoi să ajung în punctul în care încep să cred că ai fi interesat să facem dragoste, ca să fiu dezamăgită. Și bănuiesc că mi-a fost prea frică și să vorbesc despre asta. Tu mă întrebi doar dacă sunt frustrată sexual, iar când spun „nu prea", conversația se încheie.

Văd anxietatea anticipată a Laurei și trecerea ei la evitare pentru a se proteja. Suntem de acord că această inabilitate de a vorbi despre schimbările din viața lor sexuală începe să intervină între ei și să-i rănească.

Îi rog să spună mai multe despre suferințele lor. Laura se străduiește o vreme și apoi reușește să distileze ce este atât de dureros pentru ea.

— O parte din asta e teama că nu mă mai vezi ca pe o femeie. Sunt doar soția. Mai multe riduri și puțin mai pufoasă decât înainte. E înfricoșător că poate nu mai sunt atrăgătoare, că nu mă mai dorești. Mă îmbrățișezi cum ai îmbrățișa un prieten. Nu-mi mai acorzi atenție ca altădată. Înainte mă făceai să mă simt atât de bine! Și de apropiată!

Bill ascultă cu atenție și își ajută soția, întrebând:

— Ăsta e miezul problemei? Te simți respinsă, crezi că nu te mai consider atrăgătoare?

Laura oftează și plânge și dă din cap.

— Păi, când facem dragoste, mă simt încordată cumva. Mă simt dorită. Pentru o clipă. Știu că muncești prea mult și ești foarte obosit, dar am impresia că ți-e totuna dacă facem sau nu sex, că nu contează. Uneori cred că, dacă nu m-aș da eu la tine, acea parte din viața noastră s-ar stinge pur și simplu. Și tu ai lăsa-o. Și acum mă enervez, gândind asta. Așa că-mi spun: „Bine, n-o să-ncep eu. Se poate duce naibii." Dar apoi am durerea asta...

Își atinge inima. Bill se întinde spre ea și îi ia mâna.

— Asta e, Laura? o întreb. Durerea înseamnă de obicei tristețe și furie și frică. Simți că sexul cu tine nu e atât de important pentru Bill. Asta e? E mai mult?

Ea dă din cap, apoi continuă.

— Dacă nu vin eu la tine să-ți sugerez să facem dragoste, sunt blocată în toate sentimentele astea. Dacă o fac...

Vocea i se pierde, iar ea își strânge buzele.

— E atât de greu s-o spun. N-ar trebui să fie atât de greu. Avem o căsnicie fericită, iar eu sunt o persoană puternică. Dar e înfricoșător să fac eu primul pas. E ca și cum aș sări de pe o stâncă. Nu a trebuit să fac asta niciodată înainte. Și, când tu zâmbești dulce și spui că ești obosit și te întorci să dormi, mor pe dinăuntru. Mă prefac că nu e mare lucru, dar chiar plătesc scump să te întreb.

— Nu am știut asta niciodată, murmură Bill.

— Ce îți spun toate aceste lucruri despre ceea ce ai nevoie de la Bill? o întreb pe Laura.

— Bănuiesc că am nevoie de reasigurarea ta că e cu adevărat important pentru tine să facem dragoste, îi spune ea. Că ești încă implicat în asta. Că încă mă dorești. Am nevoie să punem, poate, timp deoparte pe care să mă pot baza, astfel încât să vină pe primul loc uneori timpul petrecut așa cu mine. Am nevoie să-mi arăți – așa cum o făceai – că ești încă bărbatul meu.

Bill răspunde cu nerăbdare. În grabă, îi spune că a fost atât de epuizat, încât merge ca un somnambul în cea mai mare parte a timpului. Că o iubește și că se gândește la ea cu dorință în timpul zilei.

— Dar nu am înțeles niciodată că ți-e atât de greu să-mi arăți că vrei să facem dragoste. Îmi pare atât de rău, spune el. Mă îngrijorez că, dacă fac eu primul pas și apoi sunt prea obosit, erecția mea nu va fi prea grozavă, așa că mă retrag dacă nu sunt sigur.

Amândoi încep să râdă și își amintesc câteva dăți în care acest lucru chiar s-a întâmplat și au sfârșit pur și simplu prin a se ține în brațe, cu ceva atingeri erotice și multe sentimente de apropiere.

Această conversație a fost tot ce aveau nevoie Bill și Laura pentru a-și readuce viața sexuală într-o zonă sigură a jocului și conexiunii. Dar a acționat și ca o alarmă de trezire. Le-am sugerat

să inventeze un scenariu senzual pe care să îl urmeze când pare că nu vor avea relații sexuale. Bill a ajutat-o pe Laura să facă asta și a început să sugereze să facă dragoste mai des. A fost, de asemenea, mai grijuliu în a o reasigura pe Laura că, atunci când ea sugerează să facă sex, el apreciază că își asumă acest risc. La rândul lui, i-a spus explicit că are nevoie să știe că îl dorește, că nu vrea ca ea să evite intimitatea sau sexul cu el. A repetat că o iubește și o dorește.

Bill și Laura au început și ei să acorde mai multă atenție iubirii lor. Fiecare cameră are nevoie de curățenie și redecorare din când în când, iar asta include dormitorul. Au citit câteva cărți erotice împreună și și-au mărturisit, pentru prima oară după ani de zile, cum se pot excita unul pe altul și cum pot face sex mai satisfăcător. Au spus că viața lor sexuală s-a îmbunătățit, la fel și relația lor.

După cum le-am spus lui Bill și Laurei în ultima lor ședință, tehnica sexuală e doar ornamentul, nu adevărata încântare! Aveau cel mai bun manual sexual dintre toate, abilitatea de a crea apropiere, de a ajunge pe aceeași lungime de undă unul cu altul și de a se mișca în sincronie emoțională.

JOC ȘI EXERSARE

PE CONT PROPRIU

A existat un comentariu sau o afirmație în capitolul acesta care te-a făcut să te gândești la propria viață sexuală? Ce sentiment a stârnit în tine? Notează-l. Ce îți spune acest sentiment despre propria ta viață sexuală, fie că este o senzație trupească, fie o emoție clară precum furia?

Te simți în general sigur și conectat emoțional atunci când te afli în pat cu partenerul tău? Ce te ajută să te simți astfel? Când nu te simți așa, cum te-ar putea ajuta partenerul tău?

Care este stilul tău sexual obișnuit – sexul izolat, sexul de consolare sau sexul în sincronie? În orice relație, probabil că toate trei se vor produce uneori. Dar, dacă apelezi în mod obișnuit la sexul izolat sau la sexul de consolare, asta îți spune ceva despre sentimentul tău de siguranță în relația ta.

Care sunt cele mai importante patru așteptări ale tale în pat? Gândește-te atent la răspunsurile tale. Uneori nu sunt cele la care ne gândim mai întâi. Partenerii mi-au spus că cele mai importante așteptări după sex sunt să fie ținuți tandru în brațe și să fie mângâiați blând, dar că nu le-au exprimat niciodată această dorință persoanei iubite.

Simți că există suficiente atingeri și îmbrățișări în relația ta? O singură mângâiere poate exprima conectare, confort și dorință. Când ți-ar plăcea să fii atins și ținut în brațe mai mult?

Dacă ai scrie un *Scurt ghid pentru iubitul/iubita lui* _____ și ți-ai introduce propriul nume, ce ai trece în acest ghid? Indicații de bază ar putea include răspunsurile la următoarele: Ce te ajută să începi să te deschizi emoțional și fizic către sex? Ce te excită cel mai mult înainte și în timp ce faci dragoste? Cât de mult te aștepți să dureze plăcerea sau preludiul și penetrarea? Care este poziția ta preferată? Îți place să faci dragoste lent sau rapid? Care este cel mai excitant lucru pe care-l poate face iubitul tău, încât să te stimuleze către cea mai profundă implicare în amor? Poți cere asta?

Ce face sexul cel mai satisfăcător pentru tine? (S-ar putea să nu fie orgasmul și nici măcar relațiile sexuale.) Când te simți cel mai nesigur sau inconfortabil în timpul sexului? Când te simți cel mai apropiat de partenerul tău?

Dacă poți împărtăși cele de mai sus cu iubitul tău, e nemaipomenit. Dacă nu, poate începi conversația despre cât de greu îți este să împărtășești astfel de informații.

CU PARTENERUL TĂU

Puteți cădea de acord asupra procentului din timp în care vă așteptați ca sexul să fie cu adevărat fabulos? Țineți minte că, în chestionare, cuplurile raportează că cel puțin 15-20 la sută din

întâlnirile sexuale sunt practic eșecuri, cel puțin pentru unul dintre parteneri. Ce ți-ai dori să puteți face în calitate de cuplu atunci când sexul nu funcționează fizic? Ce faceți când sexul nu funcționează emoțional? Cum te poate ajuta partenerul aici? Creați un scenariu de film împreună și vedeți cum ar arăta asta pe ecran.

Jucați jocul perfecțiunii. Acesta începe cu:

Dacă aș fi perfect în pat, aș putea, aș face _____, iar atunci tu te-ai simți mai _____.

Vezi dacă poți împărtăși cel puțin patru dintre răspunsurile tale. Apoi spuneți-vă unul altuia un mod în care celălalt este perfect din punct de vedere sexual pentru voi, în pat și în afara patului.

Poate să se gândească fiecare dintre voi la un moment din relația voastră în care sexul era cu adevărat satisfăcător? Împărtășiți povestea acestui eveniment cu omul iubit, dând mai multe detalii. Spuneți-vă unul altuia ce ați învățat din ascultarea acestor povești.

Gândiți-vă la toate felurile în care sexul poate apărea în relația voastră. Poate fi pur și simplu distractiv, un fel de a vă apropia, o eliberare fizică pură, un fel consolator de a face față stresului sau supărării, o cale către romantism și evadare din lume, o aventură erotică, un spațiu de legătură tandră, o explozie de pasiune? Te simți în siguranță experimentând toate astea cu iubitul tău? Care ar fi un risc pe care ți-ar plăcea să ți-l asumi în pat? Vă puteți spune unul altuia riscul și puteți explica în ce fel ar putea răspunde celălalt dacă lucrurile ar merge prost sau dacă lucrurile ar merge bine?

Obișnuiam să credem că sexul încântător, erotic, și o relație sigură erau două lucruri contradictorii. Acum știm că relațiile sigure sunt trambulina către cele mai excitante întâlniri aventuroase. Și, în egală măsură, să îți menții relația fizică deschisă, receptivă și angajată te ajută să îți menții conexiunea emoțională puternică. Următoarea și ultima conversație explorează mai departe cum îți poți menține iubirea vibrant de vie.

Conversația 7: Menținerea vie a dragostei

„Oricine e plictisit în căsnicie pur și simplu nu e atent."

– Soțul unei colege

– Voi vedeți schimbările incredibile pe care le-ați făcut în relația voastră? îmi întreb unul dintre cele mai încântătoare cupluri, la sfârșitul unei ședințe foarte pozitive.

Inez, gălăgioasă, cu părul roșu și întotdeauna plină de pasiune, îmi răspunde:

— Da, dar îl putem păstra, sentimentul ăsta? Sora mea e rea. Îmi spune: „Crezi că ai găsit din nou dragostea cu Fernando. Dar căsnicia e doar un obicei. Are un termen de valabilitate, ca laptele. În șase luni o să vă întoarceți la toate vechile prostii. Nu poți ține iubirea pe loc. Așa e ea." Mi-e teamă când îmi spune asta. Se poate să alunecăm iar în toate certurile și în toată singurătatea?

Ședința se încheie aici, dar, când îmi scriu notițele, observ că am două voci în minte. Una oferă un citat din filosoful grec Heraclit: „Totul curge, nimic nu rămâne neschimbat." Asta trebuie să fie valabilă pentru iubire, îmi spun eu. Gândește-te doar la

ratele înalte de recidivă de după terapia de cuplu. Poate că sora lui Inez e doar realistă. Dar apoi cealaltă voce intervine cu un citat din poetul chinez din secolul al unsprezecelea, Su Tung-p'o: „An după an, îmi amintesc acea noapte luminată de lună pe care am petrecut-o împreună, între dealurile de pini pitici." Poate că momentele de atașament profund sunt suficiente ca să-i țină pe iubiți împreună, an după an. Mă gândesc la cercetările noastre care arată că cuplurile păstrează satisfacția și fericirea pe care le construiesc în ședințele de EFT, chiar în vieți extrem de stresante.

Acum știu răspunsul la întrebarea lui Inez. La următoarea ședință, îi spun:

— Totul se mișcă și se schimbă, dar pentru relațiile de dragoste nu mai există niciun „așa stau lucrurile". În sfârșit învățăm să „facem" și să „păstrăm" dragostea. Depinde de tine și de Fernando să decideți cum va fi relația voastră. Probabil, dacă nu aveți grijă activ de relația voastră, câștigurile pentru care ați luptat vor dispărea. Dar iubirea e ca o limbă. Dacă o vorbiți, curge din ce în ce mai ușor. Dacă nu, atunci începeți să o pierdeți.

Conversațiile A.D.I. sunt limbajul iubirii. Ele construiesc refugiul sigur care este relația voastră și hrănesc abilitatea voastră de a fi flexibili, de a explora și de a vă păstra iubirea vie și în creștere. Conversația 7 este o hartă pentru a-ți duce iubirea în viitor. Pașii implică:

- Să recapitulezi și să reflectezi asupra punctelor de pericol din relația voastră care vă fac să vă simțiți nesiguri și prinși în ghearele Demonilor Dialogului. Asta vă va permite să găsiți ocolișuri și scurtături care duc înapoi la o conexiune sigură.
- Să celebrați momentele pozitive, mari și mici. Asta implică, în primul rând, reflectarea asupra momentelor din viețile voastre de zi cu zi care găzduiesc deschiderea și receptivitatea și întăresc înțelegerea impactului pozitiv pe care îl aveți unul asupra celuilalt; și, în al doilea rând,

numirea punctelor de cotitură din istoria recentă a relației voastre, când dragostea voastră s-a intensificat.

- Să plănuiți ritualuri în jurul momentelor de separare și reconectare din viața cotidiană pentru a marca recunoașterea legăturii voastre, sprijinul și receptivitatea. Aceste ritualuri sunt un fel de a vă menține relația sigură într-o lume haotică și plină de distrageri.
- Să vă ajutați unul pe altul să identificați problemele de atașament din divergențele și certurile recurente și să decideți împreună cum să dezarmați din start aceste probleme pentru a crea deliberat siguranță și încredere emoționale. Asta vă va permite să rezolvați problemele fără să lăsați chestiunile înflăcărate de atașament să vă stea în cale. Eu o numesc strategia „Siguranța înainte de orice". Odată ce se stabilește siguranța emoțională, un partener poate aduce în discuție o problemă în maniere mai blânde, mai puțin agresive, iar celălalt partener poate rămâne angajat emoțional în discuție, chiar dacă el sau ea nu e de acord cu punctul de vedere prezentat.
- Să creați „Povestea relației voastre reziliente". Această poveste descrie cum ați construit voi doi și cum continuați să construiți o legătură iubitoare. Spune cum ajungeți blocați în conflict și distanțare și cum ați învățat să reparați fisurile, să restabiliți o legătură și să iertați rănirile. Este o poveste despre ce înseamnă să te îndrăgostești iar și iar.
- Să creați „Povestea iubirii din viitor". Această poveste schițează cum vreți să arate legătura voastră peste cinci sau zece ani și cum v-ar plăcea să vă ajute partenerul pentru a transforma viziunea în realitate.

Conversația 7 este construită pe înțelegerea faptului că dragostea este un proces continuu al căutării și pierderii conexiunii emoționale și a căutării ei din nou. Legătura de iubire este un organism viu. Dacă nu avem grijă de el, începe să se ofilească.

Într-o lume care se mișcă din ce în ce mai repede și ne pune în situația de a jongla cu tot mai multe sarcini, este o provocare să fim prezenți în fiecare moment și să avem grijă de nevoia de conexiune, a noastră și a partenerului nostru. Această conversație finală îți cere să fii prezent în mod deliberat și conștient în iubirea ta. Să vedem cum funcționează asta în practică.

EVITAREA PUNCTELOR PERICULOASE

Momentele mici de pericol sunt ușor de identificat pentru Inez și Fernando. Dansează de ani întregi Polca Protestului, o polcă sălbăticită de băutul în exces al lui Fernando și amenințările emfatice și flirturile răzbunătoare ale lui Inez. Acum, în această conversație, Inez îi poate spune lui Fernando:

— Când devii indiferent și îmi întorci spatele, încă mă panichează. Vreau să-ți pot spune atunci: „Hei, Fernando, poți să rămâi cu mine aici, te rog?" Crezi că ai putea auzi asta? Chiar m-ar ajuta. Nu cred că anxietatea mi-ar mai scăpa de sub control, atunci.

Fernando îi mărturisește la rândul lui că ceea ce vrea e ca ea să îi spună pur și simplu că e nervoasă pe el și să spună exact ce a supărat-o, mai degrabă decât să trântească imediat ultimatumuri. Amândoi sunt de acord că aceste evitări ar putea să îi ajute să-și mențină echilibrul emoțional și să stea departe de spiralele negative.

Un alt cuplu, Christine și Darren, aproape că a divorțat din cauza infidelității lui.

— Cred că ne revenim după aventură, îi spune ea. Dar vreau să știi că, în momentul de față, până și cea mai mică sugestie că nu facem destul sex mă face să-mi doresc să fug și să mă ascund. Doar pentru o secundă, teama că vei vrea mereu mai mult decât îți pot da pur și simplu izbucnește din mine. Nu mai preia controlul, dar tot mi-e greață în momentul ăla.

— Înțeleg, răspunde Darren. Când am făcut remarca aia noaptea trecută, a fost felul meu tâmpit de a-ncerca să-ți spun că te doresc. Cum te pot ajuta?

Christine, evident uşurată, murmură:

— Poate doar spune-mi direct că îți place cum facem sex şi că eşti fericit să fii cu mine.

El zâmbeşte şi răspunde:

— Pot face asta.

CELEBRAREA MOMENTELOR DE CONECTARE

Cel mai adesea nu le spunem partenerilor care sunt acele vorbe sau gesturi spontane specifice prin care ne mişcă şi prin care creează sentimentul de apartenenţă. Fernando, puțin jenat, recunoaşte că s-a topit când Inez, după toate cele prin care au trecut, i-a făcut cunoştinţă cu un coleg, spunând: „El este iubitul meu, soțul meu." L-a făcut să simtă că e „prețios" pentru ea. Se gândeşte la asta în fiecare zi.

Nimeni nu uită punctele de cotitură în care dragostea devine deodată clară. Aceste momente A.D.I. rămân alături de noi. Şi e important să le împărtăşim. Kay îi spune lui Don:

— Un moment-cheie pentru mine în vindecarea fisurii noastre a fost noaptea în care, chiar după patruzeci şi cinci de ani de căsnicie, mi-ai spus cât de mult înseamnă pentru tine că te țin de mână. Întotdeauna îmi întinzi mâna, iar eu bănuiesc că uneori o iau, alteori nu. Când mi-ai spus cât de important e să te iau de mână, că pentru tine asta înseamnă că suntem împreună, că putem face orice, am fost emoționată. Deodată te-am văzut ca pe cineva care are nevoie de mine, mai degrabă decât ca pe acest bărbat mare, dominant, căruia îi place să facă regulile.

Într-o şedinţă cu un alt cuplu, discutăm despre felul în care depresia i-a devastat lui Lawrence viaţa.

— Nu cred că aș fi putut să mă descurc fără tine, îi spune soției sale, Nancy. Chiar dacă eram atât de retras, ai continuat să fii acolo pentru mine. Ții minte ce ai spus în ziua în care m-am dus la interviul acela pentru o slujbă, iar ei i-au dat slujba celuilalt tip și am venit acasă simțindu-mă ca cel mai mare ratat din lume?

Nancy dă din cap că nu.

— M-ai sărutat și ai spus: „Ești bărbatul meu. Nu contează altceva. Ne vom descurca. Te iubesc, domnule!" Întotdeauna îmi voi aminti asta. Și încă mă ajută atunci când lucrurile devin dificile și mă îndoiesc de mine.

Chiar și atunci când partenerii sunt prinși în Dialogurile Demonice, unul dintre ei poate face o încercare de a empatiza, care îmi taie respirația. Îi încurajez să păstreze acel moment ca pe lumina din întuneric când se străduiesc să își reînnoiască relația. Maxine, care este de obicei furioasă pe Rick pentru „tăcerile" lui, deodată îi spune foarte încet:

— Cred că înțeleg. Pari atât de calm. Dar ești speriat. Ești acel băiețel pe care îl văd în fotografia cu tine copil pe care o avem pe șemineu. Cel mai singur băiat din lume. Tu nu ți-ai găsit locul niciodată. Așa că iată-te cu mine, cea mai vorbăreață femeie care-a existat vreodată și te copleșesc. Așa că te închizi în tine și încerci să-ți găsești liniștea. E atât de trist. Cred că încă ești foarte singur acolo, undeva înăuntru.

Rick își amintește de asta ca fiind momentul în care s-a simțit dintr-odată văzut și înțeles, momentul în care a simțit că, deși soția sa era supărată pe el, îl iubea.

O mare parte din menținerea vie a iubirii noastre constă în recunoașterea acestor momente-cheie de legătură și în afișarea lor astfel încât amândoi să le puteți vedea, exact așa cum facem cu fotografiile de familie din vremurile bune. Ele ne amintesc cât de prețioasă este relația noastră și cum ne simțim când avem o legătură strânsă. Ne amintesc de felurile simple în care putem transforma lumea partenerului nostru prin puterea afecțiunii noastre.

MARCAREA PRIN RITUALURI A MOMENTELOR DE SEPARARE ȘI REUNIUNE

Ritualurile sunt o parte importantă a apartenenței. Ele sunt ceremonii repetate, intenționate, care recunosc un moment sau o conexiune specială. Ritualurile ne angajează, emoțional și fizic, astfel încât devenim ancorați în momentul prezent într-un fel pozitiv.

Religia a folosit ritualul din cele mai vechi timpuri. Țin minte un studiu faimos realizat de psihologul Alfred Tomatis pe un grup de călugări suferind de depresie clinică. După o analiză atentă, cercetătorii au ajuns la concluzia că depresia în cadrul grupului se trăgea din abandonarea unui ritual în care se adunau de două ori pe zi să cânte psalmi gregorieni. Pierduseră simțul comunității și alinarea de a cânta împreună în armonie. Crearea unei muzici frumoase împreună era o recunoaștere formală a legăturii lor și un moment împărtășit de bucurie.

La toate primatele, întâlnirea și separarea sunt momente-cheie de atașament. Recunoaștem acest lucru la copiii noștri când sunt mici. În mod obișnuit, îi pupăm de la revedere și îi ținem în brațe și îi salutăm când se întorc la noi. De ce nu acordăm timp să recunoaștem în același fel, formal, relația cu omul iubit? Gesturile mărunte, regulate ce transmit mesajul „Contezi pentru mine" au un mare impact în păstrarea unei relații sigure.

Partenerilor le este greu uneori să recunoască aceste ritualuri de separare și reuniune. Joel pare nedumerit când îi cer să identifice astfel de ceremonii în căsnicia sa cu Emma.

— La naiba, îmi spune el, da, cățeaua se agită mereu în jurul meu și mă salută când vin acasă, și întotdeauna stau și o mângâi un pic. Dar bănuiesc că o fac un pic inconștient cu Emma. Ce observ că fac deliberat și regulat zi de zi care ne ține pe traiectorie? Nu sunt sigur.

În timp ce el se scarpină în cap, Emma chicotește și apoi îl ajută.

— Prostuţule, nu e doar câinele! Exceptând momentul în care ne-am pierdut pentru o vreme, întotdeauna intri în bucătărie şi spui foarte blând: „Ce face raza mea de soare?" şi apoi mă mângâi şi pe mine, de obicei pe fund. Şi îmi place mult asta. Aştept s-o faci.

Joel pare uşurat şi îi spune:

— A, da. Bun. Păi, de acum, poate ar trebui să fie două mângâieri şi un sărut. Pentru tine, vreau să zic, nu pentru câine.

Ce nu recunoşti dispare. Partenerii care suferă se plâng uneori amarnic de pierderea acestor mici ritualuri.

— Nu vii să mă iei în braţe înainte să pleci dimineaţa, îi spune Cathy lui Nick. De fapt, nici nu mai spui la revedere. E ca şi cum am fi colegi de cameră. Trăim în lumi complet separate, şi asta pentru tine e în regulă.

După un număr de conversaţii A.D.I., Cathy şi Nick au decis să reinstaureze acest ritual şi să îl îmbogăţească puţin cu întrebări despre ce va face celălalt în timpul zilei. Uneori extindem aceste ritualuri în viaţa de familie. Ţin minte că cina de duminică s-a schimbat de la o masă specială în doi la un eveniment de familie când s-au născut copiii mei. Îmi amintesc şi că fiul meu, mulţi ani mai târziu, se plângea:

— Sunt ocupat. Oricum, de ce trebuie să luăm cinele astea de duminică?

Fiindcă e duminică şi suntem o familie şi asta e special, prostule, a răspuns cu reproş fiica mea cea mică.

Ajut cuplurile să îşi proiecteze propriile ritualuri de apropiere, în special recunoaşterea momentelor de întâlnire şi separare sau a momentelor-cheie de apartenenţă. Acestea sunt momente structurate deliberat, care găzduiesc legătura continuă. Iată câteva ce apar frecvent.

- Îmbrăţişarea şi sărutarea în mod constant şi deliberat la trezire, culcare, atunci când plecăm de acasă şi atunci când ne întoarcem acasă.

- Scrierea de scrisori şi lăsarea de bileţele scurte unul pentru altul, în special când cineva pleacă într-o călătorie sau când un cuplu se revede după o ciondăneală sau după o perioadă petrecută la distanţă.
- Participarea împreună în ritualuri spirituale sau de alt fel, cum ar fi întâlnirea formală pentru mese speciale în familie, plantarea primelor flori de primăvară în grădina familiei, rugăciunea sau mersul la evenimente religioase împreună.
- Sunatul regulat în timpul zilei doar ca să verifici şi să întrebi ce face cealaltă persoană.
- Crearea unui ritual de împărtăşire personală, adică un timp care este doar pentru împărtăşirea lucrurilor personale şi formării unei legături, nu pentru rezolvări de probleme sau discuţii pragmatice. Pete şi Mara au un ritual zilnic de legătură care începe când unul dintre ei întreabă „Deci cum *te* simţi acum?" sau „Deci cum *suntem* împreună?", pentru a muta conversaţia de la alte chestiuni. Sarah şi Ned şi-au stabilit un moment săptămânal specific. Vineri seara, după cină, mai stau la cafea pentru cel puţin treizeci de minute. Îl numesc momentul lor de „împărtăşire".
- Aranjarea unui moment special doar ca să fiţi împreună, de exemplu duminica dimineaţa mâncaţi micul dejun în pat, fără copii, sau vă schimbaţi programul pentru a mânca micul dejun împreună în fiecare zi.
- Păstrarea obiceiului de a ieşi seara, chiar dacă e doar o dată pe lună.
- Odată pe an, faceţi un curs împreună, învăţaţi ceva nou, faceţi un proiect împreună.
- Recunoaşterea zilelor speciale, aniversărilor şi zilelor de naştere în feluri foarte personale. Când sunt tentată să mă rezum la ceva simplu cu astfel de recunoaşteri ale oamenilor dragi mie, îmi amintesc întotdeauna că sunt

simboluri concrete ale faptului că există în mintea mea și că despre asta e vorba în atașamentul sigur.

- Deciderea deliberată de a participa la strădaniile și victoriile zilnice ale partenerului tău și validarea sa în mod regulat. După cum am discutat mai devreme, mici comentarii precum „ți-a fost greu, dar ai făcut-o" sau „ai muncit atât de mult la proiectul ăsta, nimeni nu ar fi putut face mai mult" sau „chiar am văzut că-ți dai silința să fii un părinte bun" sunt aproape întotdeauna mai eficiente decât sfaturile concrete. Copiilor noștri le oferim adesea această validare, dar uităm să i-o oferim partenerului nostru.
- Profitarea de oportunități pentru a ne recunoaște public partenerul și relația. Asta poate lua forma unei ceremonii, cum ar fi reînnoirea jurămintelor, sau poate fi un simplu mulțumesc în fața prietenilor pentru că a făcut o cină minunată sau te-a ajutat să-ți atingi un scop personal.

Unii parteneri au nevoie de aceste tipuri de aranjamente formale structurate pentru a zdruncina un stil de viață obișnuit care face orice tip de legătură apropiată aproape imposibilă. Sean și Amy, care se străduiesc din greu să treacă de la retragere mutuală la o legătură mult mai apropiată, au realizat că ajunseseră să aibă vieți atât de măcinate de cerințele impuse de carierele lor, de navetele lungi și de activitățile copiilor, încât, până și în weekenduri, abia dacă mai stăteau împreună în aceeași cameră pentru mai mult de zece minute.

Lucratul în plus obsesiv și cronic și epuizarea au devenit parte din cultura noastră. Credem că e normal. Juliet Schor, profesor de sociologie la Colegiul din Boston, notează în cartea sa, *The Overworked American* (*Americanul care lucrează prea mult*), că SUA (Canada e în aceeași situație) este „națiunea care iese cel mai tare în evidență în lume privind obsesia față de muncă, fiind deasupra altor țări ca număr de zile petrecute la slujbă și număr de ore lucrate pe zi."

Chinezii primesc trei săptămâni de concediu obligatoriu. Majoritatea europenilor își iau șase. Dar Sean era un american tipic. Lucra în fiecare weekend, era disponibil pentru orice criză contabilă sau fiscală din compania sa și își lua BlackBerry-ul și computerul în vacanța anuală de două săptămâni petrecută cu familia. Cecile Andrews, lider al mișcării Simplitate Voluntară, raportează în chestionarul ei că cuplurile americane petrec în medie douăsprezece minute pe zi vorbind. Sean și Amy estimează că pentru ei ar fi mai potrivite cinci sau șase minute, și că discuțiile lor erau în mare despre program și lucruri de făcut. Nu se punea problema să facă dragoste. Erau mereu prea obosiți.

Au decis să își pună relația pe primul loc. În jargonul contabil al lui Sean, aveau să aibă grijă de „investiția lor principală". Asta însemna să reducă activitățile copiilor, să stabilească o întâlnire lunară, să creeze timp duminica dimineață ca să facă dragoste și să se trezească de trei ori pe săptămână ca să ia micul dejun împreună. Amy lucrează de acasă, așa că Sean sună pe parcursul zilei doar ca să spună bună, uneori adresându-i-se cu apelative excitante. Dacă cineva care e cu Amy o întreabă cu cine vorbește la telefon, ea îi spune că e „Omul care repară relații". Cuplul acesta și-a recuperat timpul pierdut și a găsit deliberat căi de a-și hrăni relația astfel încât să poată crește și deveni mai profundă.

SIGURANȚA ÎNAINTE DE ORICE

Separarea problemelor noastre de atașament de problemele practice, în așa fel încât cele din urmă să poată fi rezolvate cu ușurință împreună, este o parte esențială în procesul de păstrare a iubirii puternice. În primul nostru studiu de cercetare în care am folosit EFT în anii 1980, am descoperit că partenerii care învățau să se caute unul pe altul și să creeze rapid o legătură mai sigură au devenit abili în rezolvarea problemelor de zi cu zi care le bântuiseră relația. Dintr-odată au devenit cooperanți, deschiși și flexibili. Am înțeles că asta se datora faptului că problemele obișnuite încetaseră să fie mai mult de atât. Nu mai erau ecranul

pe care se derulau frica de atașament și nevoile nesatisfăcute ale partenerilor.

Jim și Mary pot discuta acum despre călătoriile de scufundări de mare adâncime ale lui Jim fără să mai fie prinși în Demonii Dialogului. Dar, nu demult, simpla menționare a acestor călătorii îi stârnea lui Mary furia și anxietatea legate de „distanțarea macho" a lui Jim și „asumarea nebunească de riscuri". Acum, când vine vorba despre dificultățile logistice întâmpinate atunci când Jim pleacă într-o călătorie lungă pentru a face scufundări, mai întâi o întreabă el pe Mary dacă are nevoie de ajutor ca să se simtă în siguranță în această conversație. Are sentimente pe care vrea să le împărtășească?

Mary apreciază că este întrebată și spune că îi e puțin teamă. Nu se mai simte abandonată când Jim pleacă în aceste călătorii, dar încă se simte agitată din cauza lor. Aduce în discuție faptul că unul dintre amicii de scufundări ai lui Jim este bine cunoscut pentru nesăbuința lui. Jim o asigură că va respecta cu sfințenie regulile de siguranță asupra cărora au căzut de acord și se oferă totodată să nu mai plece dacă echipajul de scufundări chiar o îngrijorează pe Mary. Mary simte că este ascultată și primește reasigurări și atunci poate rămâne deschisă când aude că această călătorie este specială pentru soțul ei. Apoi, împreună, în circa zece minute, rezolvă problemele practice importante pe care le implică plecarea lui Jim.

Încurajez cuplurile, ca parte din planificarea viitorului, să abordeze o problemă de actualitate, cum ar fi o soție care vrea de la soțul ei ca acesta să fie un părinte mai implicat, și mai întâi să poarte o conversație A.D.I. despre problemă, împărtășind nevoile și frica de atașament pe care le stârnește acest subiect. Apoi pot trece la definirea problemei pragmatice și se pot gândi la soluții ca o echipă. Janet obișnuia să se plângă soțului ei, Morris, că nu ajuta niciodată la stabilirea unor limite pentru fiul lor. Morris o respingea imediat ce își arăta îngrijorările și se retrăgea. Acum, ea începe dialogul prin a-și exprima vulnerabilitatea.

— Simt că nu sunt o mamă bună, spune ea. E atât de greu să stabilesc limite pentru copil. Și simt că sunt ba o cotoroanță, ba o bleagă. Devin copleșită de toate astea. Nu se mai termină niciodată, să stabilesc reguli, să mă descurc cu toate evitările lui, să vorbesc cu cei de la școală, să merg cu mașina la toate programările astea. Mă enervez și asta pentru că eu chiar am nevoie de ajutorul tău. Nu pot face totul singură. Știu că te retragi în frustrare, dar, când faci asta, mă simt singură și copleșită. Putem găsi o cale să facem asta împreună, te rog?

Morris, care acum se simte în general reasigurat că soția sa îl prețuiește și depinde de el, o aude și îi răspunde la suferință. Amândoi recunosc că ajung să fie copleșiți de cerințele creșterii copilului și că au nevoie fiecare de sprijinul celuilalt. Ei definesc problema ca fiind supraimplicarea fiului lor într-un grup de prieteni teribiliști și decid împreună să stabilească niște limite. Discută în special cum să se sprijine unul pe altul în conversațiile cu fiul lor, când acesta nu respectă limitele.

O conversație despre cum pot colabora ca părinți poate fi gestionată. Un dialog care derapează în furie disperată de abandon sau în evitare fără speranță nu va duce niciodată la soluții funcționale. Esența unei rezolvări de probleme eficientă este să poți rămâne concentrat și flexibil. Siguranța emoțională promovează o abordare în echipă și o rezolvare creativă a problemelor. Nenumărate studii leagă siguranța emoțională și conexiunea sigură de abilitatea noastră de a ne evalua nevoile, de a empatiza cu alții, de a tolera ambiguitatea și de a gândi cu claritate și coerență. Este logic să rezolvi mai întâi chestiunile arzătoare care țin de legătura voastră ce se ascund în problemele pragmatice, înainte de a încerca să găsiți soluții funcționale. Uneori simpla clarificare a muzicii emoționale ce răsună atunci când se ivește un subiect schimbă problema în sine.

Când Halley îl presează pe Don să-și asume angajamentul că va începe procedurile de fertilizare, el bate în retragere. Ei încadrează problema în mai multe feluri, cum ar fi o luptă de putere, un diferend în privința dorinței de a avea copii, egoismul lui Don,

nevoia excesivă de afecţiune a lui Halley şi incompatibilitatea lor în cuplu. Aceasta este într-adevăr o problemă copleşitoare. Într-o conversaţie A.R.A., problema se schimbă şi se diminuează. Don poate să vorbească despre felul în care obsesia lui Halley de a avea un copil îl face să se simtă în plus.

— Uneori mă tem că sunt doar o bancă de spermă pentru tine, spune el. Am nevoie să ştiu că eu contez pentru tine doar pentru ceea ce sunt.

Odată ce Halley şi Don pot vorbi despre asta, iar Don se simte reasigurat că dorinţa ei de a avea un copil e parte din dragostea ei pentru el, problema se reduce la o chestiune de sincronie. Don realizează că, dacă ar putea fi împreună pentru încă un an ca să îşi întărească relaţia, ar fi mai dispus să treacă prin proceduri medicale pentru a concepe un copil. Halley e de acord.

CREAREA POVEȘTII RELAȚIEI REZILIENTE

Când cuplurile sunt prinse în Demonii Dialogului, adesea nu există o poveste coerentă, ci doar un fel de confuzie legată de „Ce se întâmplă cu noi?" Poveştile partenerilor pot fi deformate şi subiective. Partenerii îmi spun că totul este în regulă în relaţie şi apoi se înfurie din cauza învinovăţirii lipsite de sensibilitate a celuilalt. Ei declară că vor afecţiune, dar apoi spun povestea respingerii încercărilor de afecţiune ale celuilalt. Volatilitatea emoţională le distruge sentimentul poveştii lor şi abilitatea de a crea un fir narativ consistent. Dar, când partenerii ajung pe aceeaşi lungime de undă şi „se simt simţiţi", acest lucru îi ajută să ajungă într-o stare de echilibru, fiziologic şi emoţional, astfel încât pot ordona informaţia în minte şi pot crea poveşti coerente despre emoţiile şi relaţia lor.

Folosim poveştile pentru a da un sens vieţilor noastre. Şi folosim poveştile ca modele care să ne ghideze în viitor. Modelăm poveştile, şi apoi poveştile ne modelează pe noi. Odată ce partenerii se simt în siguranţă unul cu altul, pot crea o poveste clară a

relației lor și pot afla cum să își revină după o perioadă de deconectare și să își întărească legătura. Asta nu le rezumă doar trecutul într-un fel care are sens, ci le dă și o hartă pentru viitor.

„Povestea unei relații reziliente" în cazul vostru ar trebui să recapituleze cum ați fost blocați amândoi în nesiguranțe și ați găsit căi de a ieși din acele capcane împreună.

Nicole și Bert au descris versiuni atât de diferite ale relației lor când au venit să mă vadă, încât niciunul dintre ei nu a recunoscut că versiunea celuilalt are vreun fel de validitate. Trăiau în căsnicii diferite, și niciuna dintre povestirile lor nu avea prea mult sens. Dar, câteva luni mai târziu, cu legătura lor mai sigură, au putut crea o poveste clară, logică, despre cum au evoluat problemele lor și cum și-au revendicat căsnicia. Au numit-o „Cum N și B au învins demonii și distanțarea și au creat îmbrățișarea supremă".

— Păi, ne-am îndrăgostit instantaneu, începe Bert, și, deși nu știam ce facem, niciunul dintre noi neavând vreodată vreo relație reușită, nici măcar cu părinții noștri, ne-am descurcat destul de bine. Ne iubeam. Dar, când s-au născut cele trei fete ale noastre, lucrurile au devenit destul de reci între noi. Teritoriul lui Nicole era casa, iar al meu, munca și sporturile. Apoi, când a avut ea acele probleme medicale și nu am mai făcut dragoste, chiar am pierdut legătura unul cu altul. Bănuiesc că a fost într-un fel vina mea – nu am sprijinit-o destul și mi-am găsit refugiul în slujba mea și în grupul meu de amici.

— Totuși, nu ai fost doar tu de vină, zice Nicole. M-am pierdut destul de tare și am început să te atac pentru orice. Apoi ne-am prins în polca aia în care „Nicole atacă" și „Bert se retrage", până când tot ce am putut vedea era cât de dezagreabil este celălalt. Într-un final, am realizat că ne pierdeam unul pe altul și am lucrat din greu să ne asumăm riscul de a ne împărtăși durerile și nevoile. Am realizat că amândoi ne simțeam disperat de singuri.

Bert continuă povestea.

— Cred că ne-a ajutat să înțelegem că până la urmă nu eram atât de diferiți. Doar ne exprimam supărarea diferit. A trebui să

învăţ cum distanţa mea chiar o făcea pe Nicole să se simtă vulnerabilă şi speriată. Când a riscat să îmi spună asta, am simţit un nou val de sentimente pentru ea.

Nicole îi zâmbeşte soţului său şi adaugă:

— Punctul de cotitură pentru mine a fost când mi-ai spus că erai epuizat să auzi toate defectele pe care ţi le găseam şi că doar sufereai şi renunţai să crezi că te pot iubi. Nu vreau să faci asta. Aşa că amândoi am găsit o cale de a vorbi despre punctele noastre sensibile, de a ne căuta unul pe altul şi de a ne da încă o şansă. Când ne-am întors şi am vorbit despre noaptea în care ni s-a născut ultimul copil, m-ai ajutat să renunţ la toate acele dureri şi resentimente vechi. Ai acceptat că nu l-ai înfruntat pe doctor cum credeam eu că ar fi trebuit. Asta a fost atât de important pentru mine! Am putut să-ncep să am din nou încredere în tine.

Bert se întoarce către mine şi râde.

— Bănuiesc că părem destul de satisfăcuţi de noi, dar se simte că am realizat multe. Simt că mi-am recuperat soţia. Ne-am regăsit drumul spre apropiere şi îmi place că putem vorbi şi putem spune cum am făcut-o. Îmi dă încredere.

Bert şi Nicole nu au avut nevoie de mult ajutor ca să îşi scrie povestea. Uneori îndemn puţin cuplurile să numească elementele din povestea lor. Dacă aveţi nevoie de ajutor, sugerez să vă ajutaţi unul pe altul să găsiţi următoarele:

- trei adjective sau imagini care vă descriu relaţia când era blocată în nesiguranţă şi spirale negative. De exemplu: *fundătură*, *epuizat*, *un câmp minat*.
- două verbe care descriu cum vă mişcaţi fiecare în dansul vostru negativ şi cum aţi putut schimba tiparul. *Eu forţam, tu întorceai spatele. Dar am învăţat să vorbim despre cât de speriaţi eram şi să ne îndreptăm unul spre altul.*
- un moment-cheie în care v-aţi văzut în mod diferit, aţi simţit noi emoţii şi aţi putut să vă îndreptaţi unul spre altul. *Ţin minte după-amiaza aia de sâmbătă în care am plecat. M-am întors în cameră şi tu plângeai. Expresia de*

pe fața ta chiar m-a mișcat. Ți-am simțit tristețea, am venit la tine și ți-am spus să vreau să ne simțim din nou apropiați și aveam nevoie de ajutorul tău. A trebuit să ne ajutăm unul pe altul să ajungem acolo.

- trei adjective, emoții sau imagini care exprimă relația voastră de acum. *Jucăușă, mulțumită, încântată, binecuvântată, mână în mână*.
- un lucru pe care îl faceți pentru a vă păstra legătura deschisă și în dezvoltare. *Îmbrățișări înainte de culcare, sărutări când ne trezim.*

Marion și Steve, după ce și-au dus cu succes relația de la certuri nesfârșite la o legătură emoțională sigură, propun următoarea poveste:

— La început, relația noastră era rece, limitată și singuratică, spune Marion. Steve forța și izbea în ușă; eu întorceam spatele și mă ascundeam. Amândoi îl vedeam pe celălalt ca fiind problema. Dar, în ziua în care am ajuns să vorbim despre divorț, am realizat că amândoi eram înfricoșați să ne pierdem unul pe altul. Așa că am început să ne ajutăm reciproc și să ne asumăm mici riscuri pentru a învăța să avem încredere unul într-altul.

— Să vorbim despre vremurile în care lucrurile chiar s-au schimbat a fost cel mai interesant, intervine Steve. Pentru mine, un moment-cheie a fost când Marion a plâns și mi-a spus că a crezut întotdeauna că nu e destul de drăguță, deșteaptă sau atrăgătoare pentru mine și că îi părea atât de rău că am sfârșit prin a mă simți singur. Că voia să iasă și să fie cu mine, dar îi era teamă. Nu cred că m-am simțit vreodată mai apropiat de ea decât în acel moment. Nu am înțeles niciodată cum se simțea înăuntrul ei. Că nu încerca să mă rănească atunci când devenea distantă. Și nu am înțeles niciodată impactul comentariilor mele nervoase asupra ei, cât de insignifiantă se simțea.

— Cum rămâne cu tine, Marion? o întreb. Îți amintești un moment în care au apărut alte emoții, un moment care te-a dus într-un loc diferit cu Steve?

— O, da! răspunde ea. A fost într-o noapte când vorbeam despre faptul că mă aduce la limita exasperării. Și dintr-odată a părut atât de trist. Mi-a spus: „Păi, mai bine ești supărată pe mine decât să nu-ți pese deloc. Cel puțin, dacă ești nervoasă, știu că sunt important pentru tine." Și am înțeles asta. Acum, când încep să mă îndoiesc din nou de toate, mă întorc la acel moment în mintea mea. Mă calmează. Soțul meu mare și puternic are nevoie de asta de la mine. Uimitor, nu?

Își înclină capul și zâmbește de parcă tocmai a descoperit cel mai splendid secret. Este un secret care îi schimbă universul.

Steve și Marion nu au nicio problemă în a evoca imagini pozitive ale relației lor prezente. Sunt de acord că imaginea care surprinde cum sunt unul cu altul acum este imaginea felului în care se salută seara și se țin în brațe. Marion spune că se simte mai „încrezătoare" ca persoană de când și-au pus iar relația pe picioare. Acum se simte „apropiată" de Steve într-un fel care o duce la „fericire calmă". Steve își alege cuvintele cu grijă.

— Când riscă și se apropie, mă topesc, spune el. Și mă simt amețit. Avem un nou nivel de încredere. Merge să zic *mă topesc*, *amețit* și *încredere*?

Îi spun că e foarte bine. Îl determin să o întrebe pe Marion, iar ea răspunde cu un zâmbet larg.

Apoi vorbim despre cum vor exista momente în care își vor rata semnalele unul altuia, le va fi dificil să reacționeze și se vor învârti în ciclul lor negativ. Ei recapitulează exact cum pot opri acum „tornada" de sentimente negative din Dialogurile lor Demonice. În acele momente, Steve îi spune lui Marion:

— Aici ne pierdem și suferim amândoi.

— Singurul mod în care chiar pot să o fac e să respir adânc și să fac un salt, îmi zice Marion. Îi spun lui Steve: „Mă sperie. Trebuie să încetinim."

Ei sunt de acord că acum trebuie, de asemenea, să își acorde timp să asculte și să se consoleze unul pe altul când apar sentimentele de durere.

Îi rog să îmi spună un lucru pe care îl fac pentru a menține puternic ciclul pozitiv de deschidere și conectare. Îmi spun că scriu bilețele de dragoste la fiecare câteva zile și le pun pe perne, în serviete sau pe parbriz. Super! Eu fac asta pentru copiii mei din când în când. Cum de nu m-am gândit niciodată să fac asta pentru soțul meu? Îmi spun de asemenea că, după ce fac dragoste, îşi spun întotdeauna ceva ce a făcut celălalt care chiar le-a plăcut. Cu toate certurile, amândoi îşi pierduseră încrederea în atractivitatea şi abilităţile lor sexuale; acesta era un fel de a se sprijini unul pe altul şi de a-şi recăpăta încrederea.

CREAREA POVEȘTII IUBIRII DIN VIITOR

Le cer partenerilor să îşi inventeze propria „Poveste a iubirii din viitor". Vorbim despre visurile lor personale pentru următorii cinci-zece ani. Cu cât avem un refugiu mai sigur cu omul iubit, cu atât mai reasiguraţi, încrezători şi aventuroşi putem fi. Când omul iubit ne e alături, tindem să avem mai multă încredere în noi înşine şi putem visa într-un fel nou, expansiv. În această poveste, partenerii îşi povestesc viziunea relaţiei lor viitoare. Apoi îşi cer unul altuia sprijinul şi discută despre cum pot construi o realitate împreună.

— Personal, vreau propria mea companie, îi spune Steve lui Marion. Chiar dacă ar fi una mică. Dar nu o pot face fără sprijinul tău. Şi vreau să o fac într-un fel care să te ajute să te simţi inclusă, nu neglijată. Ideile tale îmi sunt tare folositoare.

Când este rândul lui Marion, aceasta îi spune că se gândeşte că ar putea să-şi ia în sfârşit diploma. Şi că apreciază că el se oferă să aibă grijă de copii în timpul cursurilor ei de la seral. Apoi menţionează cum, în cinci ani, poate vor mai avea încă un copil. Steve îşi dă ochii peste cap şi se preface că alunecă de pe scaun la menţionarea unui alt copil. Dar e de acord că pot vorbi despre asta, chiar dacă are nişte temeri. Ea rămâne implicată în discuţia cu el şi e de acord să îi asculte rezervele.

Apoi vorbim despre cum își imaginează relația lor din viitor. Amândoi vor să își păstreze proaspăt descoperita apropiere dintre ei și să se angajeze să urmeze pașii pe care i-au stabilit pentru a-și păstra timpul împreună. Marion îi spune lui Steve că vrea ca viața lor sexuală să se îmbunătățească și vrea ca el să citească niște cărți despre sex împreună cu ea. El e de acord. El vrea ca ei să petreacă mai mult timp împreună cu copiii lor și mai puțin timp cu familia ei extinsă. E greu pentru ea, dar poate să îi asculte punctele de vedere și să fie mai deschisă la idee. Îi spune limitele ei: „Pur și simplu nu poate renunța" la sărbătorile religioase cu familia ei, iar el respectă asta. Ea se uită la mine și îmi spune:

— Nu-i rău, nu? Acum câteva luni nu puteam cădea de acord când să mergem la cumpărături după mâncare, darămite să ne descurcăm cu toate tipurile astea de schimbări și planuri pentru viitor.

O conectare emoțională sigură face toată diferența.

Într-un final, îi întreb ce vor vrea să le spună strănepoților despre relația lor, când ei vor fi foarte bătrâni.

— Aș vrea să le spun că am fost un soț bun și că chiar am încercat să îmi fac soția fericită, spune Steve. Că a fost lumina vieții mele. Cum e acum.

Marion nu poate vorbi în acest moment. Cu lacrimi în ochi, murmură:

Tot cam la fel.

MENȚINEREA SCHIMBĂRILOR POZITIVE: CREAREA DE NOI MODELE

După ce pleacă Marion și Steve, îmi aduc aminte că, în primele zile ale EFT, nu acordam prea multă atenție interogării cuplurilor despre modul în care planificau să își mențină schimbările pozitive. Obișnuiam să cred că, dacă înțelegeai iubirea, acceptai nevoile tale de atașament și găseai căi în conversațiile A.D.I., aceste

momente aveau să fie atât de îmbătătoare, încât cuplurile aveau să continue să le facă în mod natural. Nu ai nevoie să plănuiești activ cum să îți menții vie iubirea. Dar cuplurile mele m-au învățat contrariul. Când treci la noi moduri de a forma o conexiune cu partenerul tău, este de folos să iei noile emoții, percepții și răspunsuri și să le integrezi într-un fir narativ care cuprinde toate aceste schimbări. Povestea relației reziliente îți oferă un model coerent de a reflecta asupra dramei din relația ta, o dramă care este întotdeauna în desfășurare, indiferent cât de tare te concentrezi. Cuplurile îmi spun că asta face să le fie mai ușor să mențină schimbările pozitive pe care le-au făcut și le dă un model al relației lor ca refugiu pe care l-au construit împreună și pe care îl pot reconstrui iar și iar.

Partenerii pot, de asemenea, să readucă în discuție aceste modele pozitive pentru a-i ajuta să gestioneze interacțiunile din orice moment, în special atunci când sunt atinse punctele sensibile. Acestea ne ajută să limităm depărtarea când suntem răniți, să ne confruntăm cu îndoielile noastre și să rămânem conectați. Când zbor prin văzduhuri cu turbulențe și mă panichez, mă liniștește să îmi aduc aminte cum m-am descurcat în această situație în alte momente și cum am aterizat în siguranță.

O poveste a relației reziliente sună cam așa. Marion îmi spune la un moment dat:

— Uneori tot corpul meu strigă să fug, îmi spune că asta e exact ca relațiile mele cu tata și cu primul meu soț. Apoi îmi amintesc momente în care mi-am asumat riscuri cu Steve și a fost bine. Asta mă ajută să mă întorc și să-mi asum din nou riscuri, mai degrabă decât să-l închid pe dinafară. Uneori creierul meu îmi spune că depinde de el să răspundă, că nu ar trebui să fie nevoie să cer. Dar apoi îmi amintesc că mi-a spus că nu știe ce să facă dacă nu îl ajut și nu am încredere în el. E ca și cum o parte din creierul meu ar spune: „Mă scald în ape periculoase." Dar evoc aceste imagini pozitive, iar ele îmi amintesc că sunt doar într-o piscină mică. Și că sunt în siguranță cu Steve.

Noile modele de conexiune pozitivă generează nu doar felurile noastre obișnuite de a vedea și de a răspunde în fața partenerului nostru, ci și tiparele pentru relații care se dezvoltă din miile noastre de interacțiuni cu părinții și foștii iubiți. Ele ne schimbă perspectiva asupra relațiilor apropiate și asupra a ceea ce e posibil în cadrul lor. Ne schimbă și ca oameni. Vorbesc despre gândurile cinice, neîncrezătoare, susținute de trecutul nostru, de care nici măcar nu suntem conștienți până când nu iese la iveală atunci când suntem panicați și nu putem forma în siguranță o conexiune cu omul iubit.

— Uneori, când nu pot să mă apropii de ea, pot ajunge în locul ăsta cu adevărat negativ, iar mintea mea îmi spune că toate relațiile sunt niște porcării, îmi spune Steve. Că nu poți avea încredere în nimeni și nu poți depinde de nimeni și că ești un fraier să încerci măcar. Că singurul fel de a trăi este să îți păzești spatele și să deții controlul. Atunci pot fi tare ostil, iar Marion pare că e dușmanul. Dar acum, eu și Marion putem forma o conexiune, iar, când apar aceste idei, există o altă parte din mine care e calmă și deține „Povestea acestei relații reziliente". Sau poate că e ca un film mai degrabă decât ca o poveste. Mă gândesc la imaginile din povestea pe care am creat-o, iar toată amărăciunea pare să dispară. Cred că asta mă ajută să fiu mai deschis cu soția mea și, de asemenea, cu alți oameni.

John Bowlby credea că generalizăm din miile de mici interacțiuni cu cei pe care i-am iubit și construim în mințile noastre modele ale iubirii și acțiunii de a iubi. Aceste modele ne ghidează așteptările și reacțiile din prezent. Asta este în regulă dacă modelele noastre din trecut sunt clare, coerente și pozitive, dar nu și dacă sunt negative, derutante și haotice. Întotdeauna avem o doză de subiectivitate față de ceea ce știm deja. Dacă această subiectivitate este negativă, ne poate prinde în obiceiurile din trecut și poate face dificil să rămânem deschiși la posibilități pozitive cu oamenii dragi. Modelele negative ne spun că apropierea este periculoasă și că a depinde de cineva este stupid sau că nu merităm și nu putem aștepta să fim iubiți. Modelele pozitive ne spun că alții sunt practic de încredere și că suntem adorabili și avem

dreptul la afecțiune. Când învățăm să stimulăm interacțiuni sigure, iubitoare cu partenerii noștri și putem integra noi experiențe în modele care ne afirmă legăturile cu alții, pășim într-o lume nouă. Rănile vechi și percepțiile negative din relațiile din trecut pot fi puse deoparte atunci și nu li se permite să orchestreze felul în care reacționăm față de oamenii pe care îi iubim.

Dacă ne uităm la cercetări, precum cea a psihologului Mary Main de la Universitatea din California, privind adulții care au un sentiment lăuntric al încrederii și siguranței cu alții, calitatea esențială a acestor oameni nu este că au avut întotdeauna relații fericite cu părinții și tutorii lor în trecut. Este aceea că pot fi deschiși emoțional, își pot descrie lucid fostele relații, pot reflecta asupra experiențelor bune și rele și pot să le găsească sensul. Când încurajez partenerii să lucreze la integrarea noului lor dans într-o viziune a ceea ce înseamnă să iubești și să fii iubit, îi încurajez să își remodeleze pozitiv tiparele inconștiente pentru a avea o legătură apropiată cu alții. Noul tipar îi ajută să fie cu adevărat prezenți alături de partenerul lor, mai degrabă decât să se lupte cu ecouri din relațiile trecute.

În ședințele de consiliere, se întâmplă să spun:

— Știu că amigdala ta, partea emoțională a creierului tău, ascultă noile mesaje și răspunde diferit aici, dar ai putea să iei, te rog, această nouă informație și să o ordonezi, cataloghezi și depozitezi în cortexul tău prefrontal, partea rațională a creierului tău, pentru consultări ulterioare?

Cercetări inovative din domeniul neuroștiinței ne spun că ceea ce folosesc aici nu sunt simple metafore. Dan Siegel, unul dintre promotorii ideii de încorporare a noilor descoperiri din știința creierului în înțelegerea relațiilor, arată în cartea sa, *Parenting from the Inside Out* (*Cum să fii părinte din interior înspre exterior*), că modelele mentale ne sunt integrate în creier în tipare de semnalizare neurală. Neuronii transmit mesaje de la unul la altul, iar, când mesajele sunt repetate iar și iar, după cum ne spune psihologul canadian Donald Hebb, neuronii se prind

împreună și apoi se unesc. Noile experiențe, dacă reflectăm asupra lor și sunt asimilate, ne pot remodela cu adevărat creierul.

Astfel, Marion și Steve sunt ocupați să își traducă noile interacțiuni în noi căi la nivelul creierului, căi ce reîntăresc manierele lor pozitive de a se vedea și de a se angaja unul față de altul. Cred că toate manierele de a-ți menține vie iubirea, descrise în conversația aceasta, ajută neuronii să se unească și să creeze o plasă neuronală de speranță și credință ce va ajuta un cuplu să își mențină conexiunea pe viitor.

În cele din urmă, toate aceste revizuiri, ritualuri și creări de povești sunt căi simple de a încuraja cuplurile să acorde continuu atenție relațiilor lor. Această atenție este oxigenul care menține relația în viață. Psihologul Robert Karen, în cartea sa *Becoming Attached* (*Cum să te atașezi*), ne amintește că, pentru a avea o iubire puternică și de durată care îi ajută pe iubiți să prospere emoțional și intelectual, nu avem nevoie să fim bogați sau deștepți sau amuzanți. Trebuie doar să „fim acolo", în toate sensurile. Dacă putem face asta, iubirea poate face mai mult decât să dureze – poate înflori iar și iar.

JOC ȘI EXERSARE

- Există puncte periculoase care se ivesc acum în relația ta, ecouri ale punctelor sensibile sau anxietăților care abia acum se nasc? Poți identifica ultimul moment în care ai fost conștient de asta? Corpul tău îți va transmite mesajul „Vezi, asta nu e plăcut" și vei simți o avalanșă bruscă de emoție. Poți numi emoția? Cum te poate ajuta persoana iubită cu asta? Ce te-ar calma și reasigura și ar opri dezvoltarea ciclului negativ? Poți împărtăși asta cu omul iubit?
- Poți identifica momentele pozitive mărunte din relația ta? Acestea pot fi și foarte mici. Atât timp cât îți fac inima să tresalte și îți aduc un zâmbet pe buze, contează. Știe partenerul tău despre aceste momente? Spune-i.

- Poți evidenția momentele-cheie din relația voastră, când a trecut la un alt nivel sau tu ori partenerul tău v-ați asumat riscul de a deveni mai deschiși și mai receptivi? Cum s-a întâmplat asta? Ce ați făcut tu sau partenerul tău care să permită ca acest lucru să se întâmple? Uneori ne amintim un prim sărut, o împăcare după o ceartă serioasă sau un moment în care persona iubită s-a apropiat și ne-a dat exact ce aveam nevoie.
- Aveți acum ritualuri care marchează apartenența, separarea sau reuniunea? Vă spuneți „bună" și „la revedere" în mod conștient? Vezi dacă poți enumera aceste ritualuri cu partenerul tău. Puteți crea un nou ritual zilnic de formare a unei legături care vă va ajuta să ajungeți să fiți mai deschiși, receptivi și angajați unul cu altul?
- Gândește-te la o discuție privind rezolvarea unei probleme care se sfârșește întotdeauna cu frustrare pentru tine și partenerul tău. Vezi dacă poți nota nevoile și frica ta de atașament care operează chiar la suprafață în timpul acestei discuții. Cum ai putea exprima aceste lucruri în fața partenerului tău? Te-ar ajuta el sau ea în această privință? Dacă ai primi acest ajutor, cum crezi că v-ar afecta discuția?
- Cu partenerul tău, creează începuturile unei „Povești a relației reziliente". Include cum v-ați blocat cândva într-un Demon al Dialogului și cum ați ieșit din dialog, cum ați creat o conversație A.D.I. și v-ați reînnoit sentimentul conexiunii. Ce ați învățat amândoi din acea experiență? Dacă v-a fost greu să construiți povestea pentru a te ajuta, discută acest lucru cu partenerul tău și folosește elementele menționate mai devreme în această conversație – de exemplu, găsește trei adjective pentru a-ți descrie legătura. Discutarea exemplelor din această conversație poate ajuta și ea.
- Împreună, creați o „Poveste a iubirii din viitor", o descriere a relației pe care intenționați să o aveți în cinci sau zece

ani. Decide un lucru pe care îl puteți face chiar acum ca indivizi pentru a aduce puțin mai aproape acest vis și împărtășește asta cu partenerul tău. Cum te poate ajuta partenerul tău să îți atingi visurile personale?

- Ce lucru mărunt ai putea face în fiecare zi pentru ca persoana iubită să simtă că vrei „să fii acolo" cu el sau ea? Întreabă-ți partenerul ce impact ar avea asta asupra relației voastre.

Tocmai ai călătorit prin noua știință a iubirii. Această știință ne spune că iubirea este mult mai importantă decât o spun cele mai siropoase cântece de dragoste. Dar iubirea nu este o forță mistică, misterioasă, care ne face să plutim, așa cum sugerează acele cântece de dragoste. Este codul nostru de supraviețuire și conține o logică splendidă pe care acum o putem înțelege. Asta înseamnă că o relație de iubire rezilientă, profund satisfăcătoare nu este un vis, ci un scop pe care îl putem atinge cu toții. Și asta schimbă totul.

PARTEA A TREIA

Puterea strategiei „Ține-mă strâns în brațe”

Vindecarea rănilor – puterea iubirii

„Să vorbesc cu soția mea îmi ia din povara lucrurilor care se întâmplă aici... ca prima gură de aer după ce ai stat prea mult sub apă."

– Joel Buchannan, soldat SUA în Irak,
Washington Post, 12 februarie 2006

De fiecare dată când oamenii se adună şi îşi spun unul altuia poveşti pentru a încerca să îşi înţeleagă lumea, există întotdeauna monştri, dragoni şi fantome. Au multe nume, Vrăjitoarea sălbatică din Nord, Balaurul cu şapte capete, Îngerul morţii. Bestiile ne reflectă sentimentul a cât de periculoasă şi imprevizibilă poate fi viaţa. Când apar aceşti monştri, avem o singură cale de salvare – sprijinul şi consolarea altora. Chiar când lucrurile par fără speranţă, există consolare şi putere în conexiune. În piesa sa *Goodnight Saigon*, Billy Joel cântă despre un soldat din Vietnam. Refrenul sună aşa: *„And we would all go down together"* („Şi vom sfârşi cu toţii împreună"). Iar cântecul se încheie sunând ca o afirmaţie mai degrabă decât ca un bocet. Soldaţii uniţi de camaraderie şi dragoste vor înfrunta demoni care, dacă ar fi fost confruntaţi pe cont propriu, i-ar fi făcut să dea bir cu fugiţii.

Copilăria mea, păgână în cârciumă, dar catolică în sala de clasă, a fost destul de sigură. Totuşi, existau vise cu purgatoriul şi

un demon cu privirea nebună, semănând cu sora Theresa, directoarea mea, care mă chema să răspund pentru crime cum ar fi aceea că îi furam rigla lui Tiffany Amos și o loveam fericită cu ea când nu se uita nimeni. Obișnuiam să mă rog la toți sfinții, echipa mea personală de salvatori. Erau îmbrăcați în albastru și alb, și fiecare dintre ei arăta exact ca bunicuța mea englezoaică. Legiunea mea de bunicuțe nu eșua niciodată în a interveni și a mă salva!

Când viața devine periculoasă și imprevizibilă, știu cât de mult avem nevoie de ajutorul altora pentru a face față provocării pe care ne-a oferit-o soarta. Și după luptă, când suntem în suferință sau răniți, iar orice fațadă de independență dură pe care am reușit să o menținem s-a sfărâmat, nevoia noastră de oameni cărora să le pese de noi devine centrală. Calitatea relațiilor noastre centrale afectează felul în care facem față și ne revenim după traume și, cum totul se mișcă într-un cerc, trauma are un impact asupra relațiilor noastre cu oamenii pe care îi iubim.

Cuvântul *traumă* provine de la un termen latinesc care înseamnă „a răni”. Ideea veche din psihologie este că doar câțiva dintre noi am înfruntat traume adevărate în viețile noastre. Dar acum începem să realizăm că stresul traumatic este aproape la fel de comun precum depresia. Mai bine de 12 la sută dintre femeile din SUA dintr-un vast sondaj recent au raportat că au suferit de stres posttraumatic semnificativ la un moment dat în viețile lor.

Trauma este un eveniment îngrozitor, care schimbă instantaneu lumea așa cum o știm, lăsându-ne neajutorați și copleșiți emoțional. Am discutat deja în Conversația 5, Iertarea rănirilor, despre traumele din relații, provocate, chiar dacă neintenționat, de persoanele iubite. Acum ne ocupăm de răni încă și mai severe, create de oameni și evenimente din afara relațiilor de dragoste. De-a lungul anilor, eu și colegii mei am văzut supraviețuitori ai abuzurilor din copilărie, victime ale violurilor sau atacurilor fizice, părinți care au suferit pierderea unui copil și bărbați și femei care au avut de-a face cu boli brutale sau accidente oribile. Am văzut și ofițeri de poliție îndureraţi de moartea colegilor,

pompieri devastaţi de imposibilitatea de a-i salva pe toţi aceia aflaţi în primejdie şi soldaţi bântuiţi de ecourile luptelor.

Dacă ai un partener de viaţă receptiv, ai o bază sigură în haos. Dacă eşti singur din punct de vedere emoţional, eşti în cădere liberă. Să ai pe cineva pe care te poţi baza pentru conexiune şi sprijin face vindecarea traumelor mai uşoară. Chris Fraley şi colegii săi de la Universitatea din Illinois au găsit dovezi privitoare la acest lucru în studiul lor asupra supravieţuitorilor de la 11 septembrie care erau în sau lângă World Trade Center. Optsprezece luni mai târziu, cei care au evitat să depindă de alţii se luptau cu mai multe flashbackuri, hiperirascibilitate şi depresie comparativ cu cei care s-au simţit ataşaţi în siguranţă de oamenii dragi. De fapt, prietenii şi rudele supravieţuitorilor ataşaţi în siguranţă au raportat că aceştia păreau mai bine adaptaţi după atac decât erau înainte. Păreau să se poată ridica deasupra situaţiei şi chiar să se dezvolte în urma ei.

Dacă nu putem forma cu succes o conectare cu alţii, străduinţele noastre de a gestiona trauma devin mai puţin eficiente, iar resursa noastră principală, relaţia noastră de dragoste, începe adesea să se scufunde sub atâta greutate. Pe de altă parte, să înfruntăm monstrul cu un om drag alături de noi ne oferă cea mai bună şansă de a ne găsi puterea şi reziliența. Iar să rămânem împreună întăreşte legătura cu partenerii noştri.

REPRIMAREA SENTIMENTELOR

Chiar dacă la un nivel instinctual ştim că avem nevoie de dragoste pentru a vindeca rănile lăsate de o traumă, nu este întotdeauna uşor să te deschizi şi să cauţi acea afecţiune.

Adesea, pentru a supravieţui într-un moment de primejdie, trebuie să ne îngheţăm sentimentele şi pur şi simplu să acţionăm. Asta este îndeosebi adevărat pentru aceia care se confruntă cu pericolul zi de zi la slujbă. Un pompier din New York îmi spune:

— Când mergem la un incendiu, în special dacă este unul mare, sunt plin de adrenalină. În drum spre salvarea oamenilor, strigăm pe străzi. Știm cum să o facem. În foc, doar acționezi. Nu e loc de frică sau îndoială. Și, chiar dacă le simți, le dai deoparte.

Problema vine după aceea. Uneori ne e greu să recunoaștem că suntem răniți. Credem că asta ne face mai neînsemnați sau mai puțin admirabili ca ființe umane. Mulți dintre noi păstrăm acele frici și îndoieli închise în noi, crezând că a ne îngădui să simțim este un semn de slăbiciune care va subestima puterea noastră atunci când monstrul se întoarce. Unii dintre noi cred că a ne închide în noi și a păstra monstrul izolat, într-o cutie, este singura cale de a ne proteja viața de acasă. Soldații vorbesc despre un cod al tăcerii și despre cum trebuie să își îngroape experiențele pentru a se proteja nu doar pe ei înșiși, ci și pe oamenii dragi. Sunt încurajați să facă asta. Un capelan din armată mi-a spus:

— Le spunem soldaților: „Nu le spuneți soțiilor voastre despre experiențele urâte, le va speria și răni.” Și le spunem soțiilor: „Nu puneți întrebări despre bătălie. Doar vor reînvia acele perioade dureroase pentru soții voștri.”

Dar monștrii nu stau în cutii. Ei evadează. Astfel de evenimente alterează pentru totdeauna felul în care vedem lumea și ne vedem pe noi înșine. Trauma ne dărâmă presupunerile că lumea este dreaptă și viața previzibilă. După astfel de experiențe, felul în care relaționăm cu oamenii iubiți și semnalele emoționale pe care le transmitem acestora vor fi diferite. Suntem schimbați de fierbințeala răsuflării dragonului.

Un pacificator canadian în Africa care a asistat la masacrarea mai multor femei și copii, la întoarcerea acasă, descoperă că nu își poate îmbrățișa soția sau copiii. Copiii săi par să aibă fețele celor care au murit. Este prea confuz și rușinat să îi spună asta soției sale. E închis în el. Soția sa își exprimă frustrarea că „nu s-a întors cu adevărat acasă”. Nu este prezent emoțional, se plânge ea. Nu îl poate „găsi”.

Un soldat recent întors din Irak și aflat în convalescență acasă după o operație serioasă este copleșit de o furie inexplicabilă

când soţia sa pleacă la cumpărături. Îi spune că nu va putea să mai aibă vreodată încredere în ea; relaţia lor este terminată. Ea este complet derutată şi apoi disperă. Confuzia sa se schimbă când el îi spune într-un final despre rana pe care a căpătat-o pe câmpul de bătălie, o rană pe care o minimalizase pentru familia sa. Stând întins pe o targă plină de sânge, din care cel mai mult nu era al lui, i s-a oferit ultima împărtăşanie şi apoi a fost lăsat singur. Deodată, ea înţelege de ce este el rănit de absenţa ei bruscă. Înţelege şi refuzul său de a lua medicaţie pentru durere când îi mărturiseşte că are impresia că durerea sa este doar o pedeapsă pentru „greşelile" sale din timpul misiunii.

Trebuie să putem să ne dezgheţăm sentimentele şi să le împărtăşim cu oamenii iubiţi. Asta înseamnă că oamenii dragi, pentru un moment, trebuie să vadă şi ei faţa dragonului. Acesta este singurul fel în care pot înţelege cu adevărat durerea şi nevoia noastră, în care pot să ne ţină strâns în braţe şi să ne ajute să ne vindecăm. Pacificatorul canadian şi soldatul rănit în Irak au făcut ceea ce ai învăţat tu să faci în cartea asta. Cu sprijinul partenerelor lor, şi-au permis să îşi atingă şi împărtăşească lumile emoţionale. Nu au împărtăşit toate detaliile chinurilor lor, dar au învăţat să vorbească despre esenţa durerii şi zbuciumului lor cu oamenii dragi.

Aceste cupluri au putut să se uite la felul în care experienţele soţului l-au schimbat, la ce avea nevoie ca să se vindece şi cum a putut cere în cel mai bun mod conexiune şi consolare din partea soţiei sale. Soţiile au putut împărtăşi cât de greu le-a fost în perioada în care soţii au fost pe front şi cât de disperate s-au simţit când partenerii lor au fost atât de distanţi şi furioşi la întoarcere. Când lucrăm cu soldaţi şi soţiile lor, îi vedem pe amândoi ca pe nişte luptători; unul s-a luptat pe un câmp străin, celălalt pe frontul de acasă.

Indiferent dacă împărtăşim sau nu explicit ceea ce ni s-a întâmplat, trauma este întotdeauna o problemă a cuplului. Partenerii simt înţepătura şi stresul când îşi văd iubiţii făcând

față rănile lor și suferă, de asemenea, după relația lor schimbată. Marcie, al cărei soț este pompier, îmi spune:

— După incendiul acela mare în care au murit patru dintre amicii lui, am început să am coșmaruri. Întotdeauna începeau cu mine primind un telefon sau un ofițer de poliție venind la ușă. Și știam atunci că Hal era mort. Mă trezeam transpirată și mă agățam de spatele lui în pat. Plângeam în liniște, ca să nu îl trezesc. Știam că îi era foarte greu cu ce s-a întâmplat. A ajutat mult când am început să ne deschidem și să vorbim despre asta. Mi-a spus că suferea, dar că încă iubea să fie pompier. Apoi am putut să îi spun cât de greu este uneori să fii soție de pompier.

Carol, care a fost implicată într-un accident violent de mașină cu doi ani în urmă, având încă dureri cronice și fiind infirmă, devine foarte neliniștită când partenera ei, Laura, plânge în liniște, dar nu vorbește despre sentimentele ei. Carol o acuză că e rece. Într-un final, cu o voce șoptită, Laura poate recunoaște:

— Bine, sunt pierdută. Nu mă pot descurca cu toate programările medicale, avocații, diferitele diagnostice și să încerc să am grijă de copii de una singură. Și sunt atât de stresată încât mă trezesc purtându-ți pică pentru că te-ai rănit. Cum îți pot spune că și eu sufăr când tu ești atât de îndurerată? Și că, atunci când devii irascibilă, tot ce pot face e să plec de lângă tine ca să nu explodez și să te rănesc și mai mult. Poate am nevoie să recunoști că nu ți s-a întâmplat doar ție. Ni s-a întâmplat amândurora. Accidentul ăsta mi-a schimbat viața pentru totdeauna. Și eu am nevoie de recunoaștere.

SĂ APELEZI LA OMUL IUBIT

Cum ne ajută un sentiment de atașament în siguranță să ne descurcăm cu traumele?

Dan și Mavis au fost trimiși să mă vadă de către medicii îngrijorați că certurile lor frecvente vor împiedica recuperarea lui Dan după atacul cerebral teribil pe care îl suferise cu trei ani în urmă.

Consecinţele bolii sale au fost severe. Dan, în vârstă de patruzeci şi şase de ani, îşi ratase cariera, iar cuplul aproape că şi-a pierdut casa. Incapabil să vorbească timp de un an după atacul cerebral, Dan putea vorbi acum, dar numai foarte rar, şi mergea cu dificultate. La jumătatea şedinţei, am realizat că acest cuplu nu are nevoie de niciun ajutor din partea mea. Se au unul pe altul. Sunt afectuoşi şi receptivi, iar Mavis străluceşte de mândrie când descrie cum Dan a început o nouă afacere în care face mobilă frumoasă. O întreb cum s-au descurcat cu atacul său cerebral.

— A, doar ne-am ţinut în braţe şi am plâns vreo două luni, spune Mavis. Toată lumea voia să facem planuri concrete, dar noi aveam nevoie să suferim împreună. Am pierdut atât de mult.

Mavis şi Dan se ajută unul pe altul să se vindece, oferindu-şi reciproc un loc sigur unde să jelească. Ambii au fost copleşiţi la început, dar împreună au putut să se împace cu pierderea lor. Dan vorbeşte acum despre cum Mavis l-a reasigurat permanent că va fi acolo pentru el şi că crede în puterea sa şi în abilitatea sa de a găsi o cale de a răzbate prin toate astea.

— Pentru Dan eşti un refugiu şi o consolare, o sursă de încredere şi de speranţă, ceea ce l-a ajutat să treacă peste asta, pas cu pas, observ eu.

Mavis recunoaşte că nu a fost întotdeauna bună şi afectuoasă. Uneori şi ea a devenit frustrată şi irascibilă, la fel cum i s-a întâmplat şi lui Dan.

— Mi-am pierdut răbdarea cu el într-o zi şi am izbucnit că trebuie să încerce mai din greu să meargă, pentru că nu pot să am eu grijă de toate. Iar el a refuzat să se uite la mine sau să încerce să-mi vorbească toată ziua.

Dan zâmbeşte şi adaugă:

— Aşa că seara i-am zis că sunt şchiop şi destul de inutil pentru ea şi că ea era atât de adorabilă, încât şi-ar putea găsi oricând un alt bărbat. Dar a spus că e hotărâtă să fie cu mine, chiar dacă aş fi cu adevărat şchiop.

Când Dan nu poate găsi energia să se străduiască în continuare, o găsește Mavis pentru el.

— Spunea: „Cântă-mi numai un vers din cântecul nostru. Fă-o pentru mine.” Așa am început să învăț să vorbesc din nou.

Mavis vede ce e mai bun în soțul ei rănit și îl reasigură că este încă prețios pentru ea, cu tot cu rănile lui. Îi transmite încontinuu mesajul că ea crede că se poate face mai bine și își poate construi o nouă viață pentru el. Ea îl împiedică pe Dan să se prăbușească în deznădejde și depresie. Îi dă un motiv să continue să încerce.

Observ că, deși Dan vorbește încet și bolborosește unele dintre cuvinte, povestea pe care mi-o spun este o creație comună. Știm că o parte din vindecarea după o traumă constă în a putea să înțelegi un eveniment catastrofal și să îl modelezi într-o poveste coerentă, una care recreează sensul în mijlocul haosului și o viziune a controlului reînnoit. Când unul dintre parteneri scoate în evidență partea negativă a incidentelor, celălalt consolează și arată imaginea de ansamblu.

— După câteva luni, mărturisește Mavis, când mare parte din sprijinul medical părea să dispară, am simțit atât de multă presiune și nu știam cum să mă descurc. Am devenit obsedată de ideea că se va întâmpla din nou. Nu mă puteam gândi decât la pastilele lui Dan și la evitarea tuturor factorilor de risc pentru un atac cerebral. Așa că am stat și am trecut peste toate lucrurile pe care le-au spus doctorii și am decis că atacul cerebral s-a întâmplat cel mai probabil din cauza tensiunii sale arteriale ridicate și a istoricului său. Avea antecedente în familie. Așa că am ales persoana din familia sa care a trăit până la optzeci și șapte de ani, unchiul său, Austin, și ne-am uitat la cum și-a trăit viața. Am făcut patru schimbări și am decis că acoperiserăm toate bazele pentru prevenirea unei recidive. Am trecut în revistă toate lucrurile pe care le făcuserăm deja pentru a ne descurca și am evaluat cum au ieșit. Eram mai puțin îngrijorată acum.

Principalul lucru pe care l-au făcut a fost să înfrunte monstrul împreună.

O legătură sigură ne ajută să facem faţă traumei şi să o vindecăm astfel:

- Ne calmează durerea şi ne oferă consolare. Apropierea fizică şi emoţională ne calmează sistemul nervos şi ne ajută să ne găsim din nou echilibrul fiziologic şi emoţional. Pentru un partener rănit, consolarea din partea persoanei iubite este la fel de necesară şi puternică precum orice medicament. Uneori nu oferim compasiune pentru că suntem speriaţi şi credem că răspunsul nostru emoţional îl va slăbi cumva mai mult pe partener. Nu înţelegem puterea iubirii pe care o avem de dăruit.
- Ne ajută să ne păstrăm speranţa. Relaţiile noastre ne dau un motiv să luptăm în continuare. Dan îmi spune încet:

— Dacă Mavis s-ar fi îndepărtat de mine, aş fi cedat şi aş fi renunţat.

Mavis a fost cea care i-a dat lui Dan o trusă de sculptat în lemn la circa un an după atacul său cerebral! Trusa l-a pus pe Dan pe traiectoria unei noi cariere, iar Mavis a fost foarte mândră de el.

- Ne reasigură că „noua" persoană care am devenit este încă preţuită şi iubită. Trebuie să ni se spună că nu e un semn al eşecului să fim copleşiţi de evenimente dificile.
- Ne ajută să înţelegem ce s-a întâmplat. Împărtăşindu-ne poveştile, putem începe să găsim un rost, să creăm ordine din haos şi să recăpătăm sentimentul de control.

Conectarea emoţională este crucială pentru vindecare. De fapt, experţii în traume sunt de acord în număr covârşitor că cel mai bun indicator al consecinţelor oricărei traume nu este gravitatea evenimentului, ci posibilitatea de a căuta şi obţine consolare de la alţii.

Dar nu toţi putem să facem faţă dragonului cu fineţea lui Dan şi Mavis. După cum am văzut în capitolele anterioare, adesea ne ratăm semnalele de ataşament. Nu vedem cum persoana iubită

tânjește după consolare sau conexiune emoțională; trecem la acțiune, rezolvând problemele logistice și practice, dar lăsându-l pe omul iubit singur și îndurerat. Sau eșuăm să trimitem un semnal clar pentru consolarea de care avem nevoie. Nevoia noastră, foamea noastră de conexiune, sentimentul de izolare când nu putem găsi un refugiu sigur, pierderea echilibrului nostru emoțional, toate acestea sunt exagerate de haosul emoțional pe care evenimentele monstruoase îl nasc în noi. Și, când nu putem găsi dragoste și conexiune, haosul emoțional se adâncește.

ECOURILE TRAUMEI

Uneori emoțiile și semnalele noastre devin confuze, pentru că ecourile traumei sunt prea puternice. Aceste reverberații îl pot speria și deruta și pe partenerul nostru. Flashbackurile, sensibilitatea extremă și reactivitatea, irascibilitatea și furia ușor de declanșat, lipsa de speranță și retragerea severă sunt mărci ale traumei. Oamenii care înfruntă ecourile traumei se abțin adesea de la a le spune partenerilor lor ce se întâmplă. Simt că ar trebui să se descurce singuri cu asta sau că partenerul lor nu ar înțelege. Partenerul ia atunci aceste simptome personal, începe să sufere și devine defensiv.

Zena și Will se ceartă în legătură cu ce s-a întâmplat mai exact într-una din serile trecute, ceea ce i-a deviat de la intenția de a face dragoste. Will este ofensat de „respingerea” Zenei, iar Zena e tăcută și cu lacrimi în ochi. Într-un final, Zena îi spune lui Will că, atunci când stătea în pat și îi asculta pașii urcând scările, s-a întors dintr-odată în parcarea în care a fost violată. A auzit din nou pașii grei venind în spatele ei și a fost cuprinsă de spaimă. Să facă dragoste a fost ultimul lucru pe care l-a vrut atunci. Când îi spune asta lui Will, expresia feței lui trece de la resentiment la compasiune și grijă. Mărturia Zenei a fost crucială. L-a prevenit pe Will că nu trebuie să ia respingerea ei ca pe un afront personal și nu trebuie să se enerveze, ceea ce i-ar fi confirmat ei sentimentul că e nevoie să fie mereu cu garda sus. Zena îi explică faptul că trupul

ei reacţionează de parcă ar fi încă pericol, chiar dacă ştie că este în siguranţă acasă. Will poate să o consoleze pe Zena când plânge după pierderea sentimentului de siguranţă şi control.

Este natural pentru sistemul nostru nervos să vibreze din cauza şocului chiar şi la ceva vreme după întâlnirea dragonului. Creierul nostru este în alertă, identificând semne de pericol şi accelerând la cea mai mică nesiguranţă. Nu doar că avem flashbackuri, ne simţim „înţepaţi". Nu putem dormi şi devenim imprevizibili şi uşor irascibili. Din nefericire, iritarea aceasta sfârşeşte adesea prin a fi îndreptată către partenerul nostru. Partenerul nostru devine atunci şi el tensionat şi anxios. Stresul traumatic se infiltrează în întreaga relaţie.

Ted, care a fost în trei misiuni în Irak, o ia razna când un alt şofer îi taie faţa şi trebuie să treacă pe marginea drumului. Marginile drumului sunt teritorii periculoase în Irak. Ted îl urmăreşte kilometri întregi pe şoferul care l-a şicanat, cu viteză mare, la un moment dat chiar lovindu-i bara din spate a maşinii. Îşi înjură soţia, pe Doreen, când aceasta îi spune să încetinească şi să se calmeze. Mult mai târziu reuşeşte să se uite la ce s-a întâmplat şi să-şi ceară scuze, iar împreună vorbesc despre căile diferite prin care s-ar putea descurca în acest tip de situaţie. Linia de demarcaţie dintre a fi anxios şi a avea o explozie de furie este fragilă şi uşor de trecut chiar şi în cele mai bune momente. După o traumă, linia devine încă şi mai fragilă. Lui Ted îi e greu să facă faţă reacţiei lui Doreen, care îi spune că temperamentul său o sperie. Vorbesc despre asta şi inventează câteva sintagme pe care Doreen le poate folosi pentru a-i semnala lui Ted că „alerta şi lupta" preiau controlul şi pentru a-l ajuta să se calmeze. Se simt mai apropiaţi.

SĂ RĂMÂI IZOLAT

Să mergi mai departe singur după o traumă – să îți reprimi toate emoțiile în încercarea de a controla tumultul emoțional – este dezastruos pentru supraviețuitori și relațiile lor. Duce partenerul supraviețuitorului într-o spirală de panică și nesiguranță și slăbește legătura cuplului. Ridică de asemenea ziduri în jurul supraviețuitorului, ziduri ce îl feresc de toate emoțiile pozitive de vindecare, inclusiv de bucuria de a se simți apropiat de un om iubit. Baricadarea emoțiilor este dificilă, iar supraviețuitorii recurg adesea la droguri sau alcool pentru a-i ajuta să aline tumultul, ceea ce nu face decât să le submineze și mai mult orice șansă de legătură emoțională.

Joe, un ofițer de poliție care activează de mult și care și-a pierdut amicul într-o rafală brutală de împușcături, era în concediu medical de trei luni. A realizat cât de izolat devenise când fetița sa și-a serbat cei șase ani și un amic a venit să îi viziteze. Amicul său i-a spus ce norocos era să aibă o familie care îl iubește evident foarte mult și că asta trebuie să-l ajute să facă față morții prietenului său. Joe a fost de acord că e norocos. Dar nu a simțit absolut nimic. Mai târziu în acea seară, s-a putut deschide în fața soției sale, Megan. I-a spus că simțea că era vina lui că îi murise prietenul. Era prea rușinat și speriat ca să simtă ceva. Dragostea și validarea soției sale i-au oferit lui Joe cel mai puternic antidot pentru o astfel de rușine și frică.

Joe și Megan au putut să se împace destul de repede, dar ce se întâmplă când supraviețuitorii traumelor rămân închiși din punct de vedere emoțional? Ecourile traumelor nu se pot disipa. Vibrațiile continue erodează treptat legătura și încrederea în cei dragi. Partenerii trebuie să recunoască că evitarea emoției le pune relația pe calea ce duce către Dialogurile Demonice.

— Joe, am avertizat eu, există o capcană aici. Cu cât te simți mai stresat și lipsit de control, cu atât mai mult te închizi în tine. E greu să te vindeci așa. Viața devine o căutare a felurilor în care să te închizi în apatie și să eviți dragonul. Și, dacă nu poți simți,

soţia ta este lăsată pe dinafară. Nu te poate sprijini. De fapt, e singură. Relaţia voastră se clatină, iar tu vezi asta şi devii încă şi mai mâhnit. Şi tot aşa.

Lipsa de speranţă pe care o simt supravieţuitorii traumelor îi conduce adesea la acţiuni care le îndepărtează partenerii exact când au cel mai mult nevoie de ei. Jane şi Ed se uită pe fereastra cabinetului meu. Aceasta este a patra şedinţă cu mine. În contactul telefonic iniţial, Jane mi-a spus că problema este că se simte singură în căsnicia ei. Sunt aici acum pentru că, în cele mai recente certuri ale lor, Jane, de obicei partenerul mai angajat, care cere mai multe, a dat o nouă întorsătură dansului lor negativ. A afirmat că singura cale prin care poate scăpa de toată durerea pe care o simte se poate să fie sinuciderea. Din nefericire, acest ultim protest disperat provoacă încă şi mai multă distanţare între ea şi Ed. El este în general partenerul mai retras, dar acum se simte ameninţat şi confuz şi s-a retras şi mai mult.

Jane recunoaşte că i se „plânge" în mod constant lui Ed şi e de acord cu mine că acesta este un protest faţă de distanţarea lui continuă de ea. Îmi spune că el răspunde irascibilităţii ei prin a veni acasă de la muncă din ce în ce mai târziu. Acest cuplu tânăr a fost fericit până acum doi ani, când Jane a deschis uşa unui tânăr care s-a dovedit a fi un tâlhar violent. A înjunghiat-o cu sălbăticie, iar ea a sângerat aproape până la moarte. A petrecut câteva luni în spital şi a rămas cu o durere cronică. Ed crede că Jane ar fi trebuit să depăşească deja momentul. Dar coşmarurile ei privind atacul devin din ce în ce mai rele, iar ea vorbeşte despre sinucidere.

Discutăm despre ciclul lor negativ şi despre felul în care ameninţările lui Jane privind suicidul sunt de fapt rugăminţi către soţul ei ca acesta să o ajute să scape de sentimentele teribile care o bântuie. În certurile lor pot auzi ecourile traumei ei. Dar Ed nu e de acord.

— Păi, îmi spune el, sigur că totul s-a schimbat între noi de când s-a întâmplat atacul. Dar nu înţeleg cum se traduce asta în certurile noastre. Ca cearta pe care tocmai am avut-o. A luat-o

complet razna pentru că am uitat să-mi deschid mobilul cam două ore când jucam golf. Şi acum ameninţările astea că îşi va face rău. Pur şi simplu nu mă pot descurca cu asta.

El oftează adânc, iar Jane începe să plângă.

Jane a fost foarte reticentă să îi spună lui Ed detaliile atacului sau că încă are flashbackuri frecvente. S-a simţit învinovăţită de el pentru că a fost păcălită să îi deschidă uşa atacatorului ei. Mi-am amintit deodată ceva specific despre un telefon în povestea acelei zile teribile.

— Stai o clipă, am spus, Jane, nu mi-ai zis că în timpul atacului, când zăceai pe podea şi începeai să îţi pierzi cunoştinţa, vedeai un telefon pe covor, lângă măsuţa de cafea? Dar nu îţi puteai face corpul să răspundă. Nu puteai ajunge la el.

Ea dă din cap aprobator, aşa că eu continui:

— Şi ţin minte că ai spus că, deşi îţi pierdeai cunoştinţa şi credeai că mureai, te tot zbăteai să ajungi la telefon pentru a-l suna pe Ed. Şi că ţi-ai spus: „Dacă aş putea să îl sun pe Ed, va veni să mă salveze”, nu-i aşa?

Jane plânge şi murmură:

— Dar nu am putut să dau de el.

— Da, dar telefonul era singura speranţă pe care o aveai. Era colacul tău de salvare. Aşa că, acum când încerci să îl suni pe Ed, iar el are telefonul închis, bănuiesc că panica se agravează. Nu poţi să dai de el, nu?

Jane plânge, iar Ed, cu o expresie bruscă de înţelegere, îşi trece mâinile prin păr.

Jane şi Ed trec apoi la o nouă conversaţie despre cum, atunci când ceva îi aminteşte de atacul ei, ea are o nevoie disperată să ia legătura cu el. Când nu poate da de el, corpul ei răspunde literalmente de parcă ar fi iar pe podea, iar viaţa i se scurge din trup.

— Când am realizat că aveai telefonul închis şi eram singură, m-am panicat, îi spune ea lui Ed. Inima mi-o luase razna şi nu mai puteam să respir.

Încercase să îl facă pe Ed să îi înţeleagă disperarea, sentimentul că viaţa ei era în joc, anunţând că ar putea la fel de bine să se sinucidă. Dar această ameninţare l-a copleşit pe Ed, iar lui i-a fost şi mai greu să răspundă.

Odată ce Ed şi Jane pot trece la o conversaţie A.R.A., pot crea o bază sigură de unde să gestioneze trauma lui Jane. Ed realizează că nu ajută să minimalizeze durerea şi frica lui Jane. Dacă devine copleşit, e mai bine să o spună decât să se distanţeze. Pe măsură ce relaţia lor se îmbunătăţeşte, Ed devine mai puţin deprimat, iar coşmarurile şi flashbackurile lui Jane se diminuează radical. Dar, mai mult decât atât, Ed a învăţat că îi poate oferi lui Jane ceea ce nimeni altcineva nu poate, certitudinea consolatoare că durerea ei este văzută şi înţeleasă, reasigurarea că nu este singură cu teroarea ei şi sprijinul necesar pentru a-i permite să meargă mai departe.

În timp ce supravieţuitorii traumelor au nevoie disperată de sprijinul celor dragi, adesea reacţionează în feluri care împing deoparte acel ajutor. Asta poate denatura relaţiile de dragoste ale supravieţuitorilor timp de decenii, poate chiar pe viaţă. Dar, dacă partenerii pot apela unul la altul şi pot înfrunta trauma împreună, pot doborî dragonul.

A trecut multă vreme de la Vietnam, cel puţin pentru aceia dintre noi care nu am fost nevoiţi să mergem sau să aşteptăm pe cineva să vină acasă. Dar pentru Doug, parcă a fost ieri. E încă locotenentul arogant de douăzeci şi trei de ani care şi-a dus militarii în inima pericolului şi a reuşit să îi aducă pe toţi acasă în siguranţă. Ei bine, aproape pe toţi. Doug este un alcoolic în recuperare, cu pensie de invaliditate, şi este la a patra căsnicie, care nu merge bine. Spune că e sigur că soţia sa, Pauline, îl va părăsi. Şi poate că are dreptate. Majoritatea timpului când sunt împreună sunt blocaţi în Polca Protestului; ea se plânge, iar el se retrage. Pauline, puţin mai tânără decât Doug şi care nu a mai fost căsătorită înainte, spune furioasă că „pur şi simplu se îndepărtează".

— Te iubesc, îi spune ea lui Doug, dar temperamentul tău mă stresează atât de tare. Ori ești complet enervat, ori plecat. Dispari emoțional. Dacă încerc să îți spun cât de mult am nevoie de tine, te isterizezi. Nu mai am opțiuni.

El se uită în jur cu un zâmbet crispat și spune:

— Vezi, știam că o să mă părăsească. Și voi fi pregătit. Trebuie să fii pregătit să te descurci cu cel mai rău lucru care se poate întâmpla.

Ăsta se poate să fie un motto bun pentru un soldat, dar nu pentru un iubit.

Pauline și Doug își discută în detaliu Polca Protestului. Pașii sunt mai rapizi și mai extremi decât la majoritatea cuplurilor pe care le-am consultat. Înfruntarea traumei adaugă încă o piruetă în ciclurile negative. Încep să înțeleg de ce apare Polca Protestului lor când Doug vorbește despre ce a învățat în Vietnam.

— E ușor, spune el. Nu arăta niciodată frică și nu greși niciodată. Dacă greșești, cineva moare. Și va fi vina ta. Aceste două reguli mi-au salvat viața. Sunt înscrise adânc în sufletul meu.

Nu e greu să înțelegi cum aceste „reguli” se traduc în închiderea în sine a lui Doug și faptul că e hipervigilent la orice semn că Pauline îl consideră mai puțin decât perfect.

Un moment-cheie de progres survine în conversația acestui cuplu despre punctele sensibile, când își împărtășesc unul altuia vulnerabilitățile. Doug nu doar că recunoaște că „se ascunde singur în tunelul întunecat”, ci îi spune soției sale că teama sa principală e că aceasta va vedea cine e el cu adevărat.

— Țip și cer pentru că nu te pot găsi, îi spune Pauline la rândul ei. E înfricoșător. Te iubesc. Cu tot cu cicatricile din Vietnam.

— Nu m-ai iubi dacă ai ști ce am făcut acolo, răspunde el. Mi-am adus băieții acasă, dar nimeni nu ar trebui să fie obligat să facă lucrurile pe care le-am făcut noi.

Dezvăluie că nu a spus niciodată nimănui despre o luptă teribilă și ordinele pe care le-a dat, care îl bântuie și învăluie în rușine.

— Dacă ai şti, ai pleca. Nimeni nu poate iubi pe cineva care a făcut lucrurile alea, spune el.

După mai multe şedinţe, în timpul unei conversaţii de tipul *Ţine-mă strâns în braţe*, Doug poate să dezvăluie în sfârşit ce stă la de baza „ruşinii sale secrete". Nu îi spune toate detaliile lui Pauline. Dezvăluie doar suficient cât să îşi exprime cea mai mare temere. Că nimeni nu îl poate iubi. Pauline răspunde cu dragoste şi compasiune.

— Eşti un bărbat bun şi iubitor, ai făcut tot ce puteai mai bun şi tot ce a trebuit să faci. Şi ai plătit pentru asta în fiecare zi de atunci. Şi chiar acum, te iubesc chiar mai mult pentru că ţi-ai asumat un astfel de risc şi te-ai deschis în faţa mea, spune ea.

Doug trebuie să îşi încalce propria regulă de „invincibilitate", să nu aibă niciodată vreo slăbiciune. Explică faptul că, în luptă, frica paralizează; doar performanţa perfectă garantează siguranţa. După cum îi spune soţiei sale:

— Dacă eşti perfect, nu faci niciodată greşeli, şi numai atunci se vor opri crimele. Numai atunci vei ajunge acasă.

Ea plânge şi îi spune:

— Dar nu eşti niciodată îndeajuns de perfect, aşa că nu ajungi niciodată acasă… la mine. Chiar şi când stau aici cu braţele deschise, tânjind după tine.

Apoi e rândul lui să plângă.

Relaţia lui Doug şi Pauline este cu adevărat transformată când Pauline îi spune cu blândeţe:

— Am nevoie să mă laşi înăuntru, să mă apropii. Te iubesc şi am atâta nevoie de tine.

Dar Doug nu aude invitaţia; aude o acuzare. Se holbează la pantofii săi şi spune:

— Ei bine, ceri prea multe.

Faţa lui Pauline este desfigurată de disperare, dar apoi Doug se opreşte şi se uită la ea:

— Ce ai spus? întreabă el. Te-am auzit spunând că nu îmi fac treaba, că dau greș cu tine. Dacă erai fericită, nu trebuia să-mi ceri lucrurile astea. Dar ce mi-ai spus?

În următoarele minute, Doug înțelege pentru prima oară că aude vocea propriei sale temeri spunând: „Nu te poate dori. O vei da în bară, iar ea va pleca.”

Această voce acoperă cuvintele de iubire ale lui Pauline și le transformă în critică. Pauline îl ia în brațe.

— Și eu am nevoie de tine, îi spune el. Am nevoie de reasigurarea ta. Vreau să fiu acolo pentru tine.

După patruzeci de ani, Doug reușește în sfârșit să se întoarcă acasă.

CEL MAI MARE OBSTACOL

În cazul tuturor traumelor, frica și furia cronice sunt efecte problematice. Dar cea mai mare dintre problemele ce apar în relații, din punctul meu de vedere, este sentimentul de rușine care afectează supraviețuitorii. După traume, ne simțim cicatrizați, contaminați sau pur și simplu groaznic. Ne simțim responsabili pentru lucrurile teribile care ni s-au întâmplat și nedemni de grijă și atenție. Cum putem cere ceea ce nu merităm? La începutul ședințelor noastre, clienta mea Jane îmi spune:

— Să fiu sinceră, toate aceste discuții despre relație sunt o pierdere de vreme. Cine ar vrea să fie cu mine? De la atac, sunt o epavă dezgustătoare.

În astfel de momente, avem nevoie ca cei dragi să aline sentimentul otrăvitor și să ne reasigure.

— Ești ce am eu mai de preț, îi spune Ed soției sale. Aproape că te-am pierdut. Mă doare să te aud spunând asta. Ai fost rănită. Nu e nicio rușine în asta. Și acum știu cum să te țin în brațe astfel încât să nu trebuiască să îți fie atât de teamă.

Avem nevoie ca partenerul nostru să fie un refugiu sigur şi, de asemenea, un martor autentic al durerii noastre, care să ne asigure că nu suntem vinovaţi pentru că am fost neajutoraţi şi copleşiţi. O relaţie sigură de dragoste acţionează ca un scut ce ne protejează atunci când înfruntăm monştri şi dragoni şi ne ajută să ne vindecăm după ce dragonul dispare.

La sfârşitul terapiei, Doug decide să contacteze toţi camarazii care au fost cu el în Vietnam, chiar dacă se teme că şi-l vor aminti ca pe un tiran încăpăţânat.

— În cele din urmă, spune el, problema reală e că ai văzut partea întunecată, lucrul de care ne e teamă tuturor, iar lumea ta este diferită de a tuturor celorlalţi. Eşti pe dinafară. Singur. Câţiva oameni s-ar putea să-ţi acorde ajutorul din când în când.

Se întoarce către Pauline:

— Dar, dragostea mea, tu ai intrat pur şi simplu. M-ai vrut cu toţi monştrii mei. Cu tine, am din nou sentimentul de apartenenţă.

Din durere se pot naşte putere şi un sentiment mai profund de legătură – dacă reuşim să învăţăm să folosim puterea iubirii. „Într-o zi, după stăpânirea vânturilor, valurilor, curenţilor şi gravităţii, vom folosi energia iubirii şi, pentru a doua oară în istoria lumii, omul va fi descoperit focul", a scris misticul şi scriitorul creştin francez Pierre Teilhard de Chardin. Acest „foc" nu este unul care pârjoleşte şi îngrozeşte, ci acel foc care dă lumină şi căldură. Este iubirea care ne poate schimba nu doar relaţiile, ci lumea.

Legătura absolută – iubirea ca ultimă frontieră

„Și ai obținut ce voiai de la această viață, chiar și așa?
Da.
Și ce ai vrut?
Să mă numesc *iubit*, să mă simt
Iubit pe pământ."

– Raymond Carver

Să învețţi cum să hrăneşti legăturile dragostei este o sarcină urgentă. Legătura iubitoare oferă plasa de siguranţă a intimităţii care ne permite să facem faţă vieţii şi să ne trăim frumos viaţa. Şi asta este ceea ce oferă însemnătate vieţii noastre. Pentru cei mai mulţi dintre noi, pe patul de moarte, calitatea legăturii noastre cu cei preţioşi nouă este cea care va conta cel mai mult.

Instinctiv, ştim că aceia care înţeleg imperativele ataşamentului trăiesc vieţi mai împlinite. Cu toate acestea, cultura noastră ne încurajează mai degrabă să concurăm decât să formăm legături. Chiar dacă suntem programaţi în milioane de ani de evoluţie să căutăm fără odihnă apartenenţa şi legătura intimă, persistăm în definirea oamenilor sănătoşi drept aceia care nu au nevoie de alţii. Acest lucru este deosebit de periculos în vremuri în care sentimentul nostru de comuniune este erodat zilnic de o

preocupare nesfârșită de a face mai multe în mai puțin timp și de a ne umple viețile cu din ce în ce mai multe bunuri.

Construim o cultură a separării care nu se potrivește cu biologia noastră. Știm, după cum afirmă Thomas Lewis și colegii săi atât de bine în cartea lor, *A General Theory of Love* (*O teorie generală a iubirii*), că, dacă „hrănim și îmbrăcăm un copil, dar îl privăm de contact emoțional, acesta va muri”. Dar am fost învățați să credem că adulții sunt o specie diferită. Cum am ajuns aici?

Psihiatrul Jonathan Shay ne amintește în cartea sa despre traumele luptei, *Odysseus in America* (*Odiseu în America*), că există „două universalii umane importante”: că ne naștem cu toții neajutorați și dependenți, și că suntem cu toții muritori și o știm. Singura cale sănătoasă de a ne descurca cu această vulnerabilitate este să ne căutăm și să ne ținem în brațe unii pe alții. Apoi, calmi și mai puternici, putem ieși în lume.

Perspectiva atașamentului recunoaște că nevoia noastră de conexiune emoțională cu alții este absolută. Mii de studii în psihologia dezvoltării în relația mamă-copil, cercetări asupra legăturii adulte și investigațiile neuroștiinței moderne confirmă că, atunci când suntem în relații apropiate, suntem cu adevărat interdependenți. Nu suntem precum planetele separate care se învârt una în jurul alteia.

Această dependență *sănătoasă* este esența dragostei romantice. Trupurile iubiților sunt prinse într-un „duet neural”. O persoană trimite semnale care modifică nivelurile hormonale, funcția cardiovasculară, ritmurile corpului și chiar sistemul imunitar al celuilalt. Într-o legătură iubitoare, hormonul de îmbrățișare, ocitocina, inundă corpurile iubiților, aducând o bucurie calmă și sentimentul că totul este bine în lume. Corpurile noastre sunt făcute pentru o astfel de legătură.

Chiar și identitatea noastră este un tip de duet cu aceia care ne sunt cel mai apropiați. O relație iubitoare ne extinde impresia despre cine suntem și încrederea noastră în noi înșine. Nu ai citi această carte dacă nu aș fi găsit o cale de a mă conecta la încrederea soțului meu că o pot scrie, iar abilitatea mea de a mă sprijini

pe cuvintele sale liniştitoare m-a ajutat să continui să scriu, în loc să renunţ. Oamenii dragi ne intră într-adevăr în inimi şi minţi, iar, atunci când o fac, ne transformă.

Calitatea dragostei pe care o primim ne pune pe o cale sigură. Conform lui Jeff Simpson de la Universitatea din Minnesota, aceasta determină cât de legaţi sunt de mamă şi cât de în siguranţă se simt copiii de un an atunci când sunt puşi în Situaţia Ciudată*, şi poţi prezice cât de competenţi social vor fi aceşti copii în şcoala primară şi cât de apropiate vor fi prieteniile lor în adolescenţă. O conexiune sigură cu mama şi apropierea din aceste prietenii timpurii prezic, de asemenea, calitatea relaţiilor de dragoste ale indivizilor la vârsta de douăzeci şi cinci de ani. Suntem totuna cu istoricul nostru din relaţii.

CUM FUNCȚIONEAZĂ IUBIREA?

Pentru a ajunge la o legătură de iubire durabilă, trebuie să putem fi pe aceeaşi lungime de undă cu cele mai profunde nevoi şi dorinţe ale noastre şi să le traducem în semnale clare care îi ajută pe oamenii iubiţi să ne răspundă. Trebuie să putem accepta dragostea şi să răspundem la ea. Mai presus de toate, trebuie să recunoaştem şi să acceptăm codul primordial de ataşament mai degrabă decât să încercăm să îl ignorăm şi să-l ocolim. În multe relaţii de dragoste, nevoile şi temerile de ataşament sunt planuri ascunse, îndreptând acţiunea, dar nefiind niciodată recunoscute. Este vremea să recunoaştem aceste planuri astfel încât să putem modela activ dragostea de care avem atât de mare nevoie.

Pentru a modela iubirea, trebuie să fim deschişi şi receptivi atât emoţional, cât şi fizic. Putem vedea ce implică dragostea în studiile de cercetare efectuate asupra micii şi pufoasei maimuţe din specia titi, studii conduse de Bill Mason şi Sally Mendoza de la

* Procedură pusă la punct în 1969 de Mary Ainsworth, pentru testarea şi observarea relaţiei de ataşament dintre copil şi părintele sau îngrijitorul său. (n.red.)

Universitatea din California. Femelele își hrănesc puii, dar nu prezintă alte reacții materne. Ele nu își îngrijesc și nici nu își ating puii. Adevăratul protector este masculul, care își asumă 80 la sută din îngrijirea puilor. Masculul este cel care ține și poartă puiul, care este angajat emoțional și reprezintă refugiul sigur pentru acesta. Puii de titi nu par să se supere prea mult când mama este înlăturată o vreme din familie, dar, atunci când le este luat tatăl, le crește nivelul hormonului de stres, cortizolul.

În biroul meu, partenerii mai distanți din punct de vedere emoțional îmi spun uneori:

— Fac tot felul de lucruri ca să arăt că îmi pasă. Tund peluza, aduc acasă un salariu bun, rezolv probleme și nu umblu cu altele. De ce, în cele din urmă, lucrurile astea par să nu conteze, și tot ce contează pentru soția mea este că nu „vorbim despre chestiile emoționale și nu ne ținem în brațe”?

— Pentru că așa suntem făcuți, le spun. Avem nevoie ca cineva să acorde atenție reală, să ne țină strâns în brațe, să vină foarte aproape uneori și să ne răspundă într-un fel emoțional care să ne miște, cu care să rezonăm. Nimic nu se compară cu asta. Și tu ai nevoie de asta. Ai uitat?

Conexiunea este dulce, ținutul în brațe este profund calmant și satisfăcător, indiferent dacă noi ținem pe cineva în brațe sau suntem ținuți. Majoritatea dintre noi iubim să ținem în brațe un bebeluș. Să îmbrățișăm persoana iubită e la fel de plăcut.

Dar sunt atașamentul și conexiunea tot ceea ce contează? Dragostea adultă implică de asemenea sexualitate și afecțiune. Atașamentul este baza, schela pe care sunt construite toate aceste elemente. Interconexiunile sunt evidente. Sexualitatea este cea mai satisfăcătoare atunci când există o legătură sigură. Riscul, care este esențial pentru erotism, nu vine din noutatea superficială constantă, ci din abilitatea de a rămâne deschis către partenerul tău în momentul prezent.

Să ai grijă de cineva și să-i oferi sprijin pragmatic sunt lucruri care vin de la sine când ne simțim apropiați și uniți. „Când iubești, îți dorești să faci lucruri pentru”, scria Ernest Hemingway.

„Îți dorești să te sacrifici pentru. Îți dorești să servești." Știm din cercetări că partenerii siguri sunt mai sensibili la nevoile de afecțiune ale celuilalt.

Rose și Bill, un cuplu de doctoranzi, se certau din orice, însă în special privind legătura emoțională și sprijinul pragmatic. Chiar și la concluzia terapiei, după ce făcuseră un progres considerabil, se certau în legătură cu faptul că el nu își ține numărul medicului pediatru în telefon, deși ea l-a rugat să facă întocmai asta. Când bebelușul se îmbolnăvește, nu îi poate folosi telefonul ca să sune doctorul. În cele din urmă, găsesc o cale să oprească disputa.

— Când nu pot găsi numărul ăla, mă sperii, îi spune Rose lui Bill. Am nevoie să asculți când cer astfel de lucruri.

Acum Bill își oferă sprijinul.

— Te aud, spune el. E ca și cum mi-ai spune: „Îmi păzești spatele?" Ai nevoie să depinzi de mine aici. Și ești o mamă grozavă pentru copiii noștri. Ca să nu se mai întâmple asta, am băgat numărul în telefonul meu și ți-am comandat propriul telefon mobil. Există, poate, și alte feluri prin care te pot sprijini?

Într-o ședință ulterioară, Rose îi spune lui Bill că nu îi mai poartă pică pentru că are grijă de copii seara, când el trebuie să studieze. Acum, că se simte mai apropiată de el, chiar îi place să îi aducă o cafea și să asculte ce face la cursurile lui. Să putem crea o legătură mai sigură ne eliberează atenția astfel încât să putem să fim pe aceeași lungime de undă cu persoana iubită și să o sprijinim activ.

Într-o relație romantică, atașamentul sigur, sexualitatea și sprijinul se împletesc. Partenerii creează o buclă pozitivă de apropiere, receptivitate, afecțiune și dorință. În prima sa ședință de consiliere, Charlie a anunțat în mod solemn că a angajat un avocat de divorț. Acum, câteva luni mai târziu, îmi spune, în timp ce soția sa, Sharon, dă din cap fericită:

— Suntem mult mai apropiați. Nu cred că am fost vreodată atât de apropiați. Cumva nu mai devin atât de tensionat și de gelos. Am încredere în ea. Îi pot spune când am nevoie să mă ajute

să îmi liniștesc mintea, iar ea poate apela la mine. Ne simțim mai apropiați în pat. Sexul este mult mai ușor. Cred că amândoi ne simțim doriți și putem cere ceea ce vrem. Când ne simțim apropiați în felul acesta, îmi place să am grijă de ea. Îmi place să o ajut când o doare spatele. M-am dus și i-am găsit o pernuță de încălzit. Și ea mă ajută să mă las de fumat. Este o relație cu totul nouă.

Dar să faci dragostea să meargă înseamnă și să accepți că, chiar dacă e bună, este întotdeauna ceva în desfășurare. Exact când vă iese, unul dintre voi se schimbă. Ursula Le Guin, romancieră, ne amintește că iubirea „nu stă acolo, ca o piatră. Trebuie să fie făcută ca pâinea, refăcută tot timpul, reînnoită.” Intenția din spatele EFT este să le ofere cuplurilor întocmai asta.

Douăzeci de ani de cercetări ne spun că am ajutat multe tipuri diferite de cupluri să își „construiască” iubirea, oameni proaspăt căsătoriți sau căsătoriți de mult, homosexuali și heterosexuali, cei în principiu fericiți și cei serios mâhniți, tradiționalii și neconvenționalii, cei foarte educați și cei din clasa muncitoare, reticenții și exuberanții. Am descoperit că EFT nu doar că ajută la vindecarea relațiilor, ci creează relații care vindecă. Partenerii care sunt deprimați și anxioși beneficiază enorm de pe urma experienței legăturii și sprijinului pe care le oferă o relație mai iubitoare.

Dacă ar fi să rezum lecțiile pe care le-am învățat de la aceste cupluri, ar arăta cam așa:

- Nevoia noastră ca alții să se apropie când strigăm – să ne ofere un refugiu sigur – este absolută.
- Foamea emoțională este o realitate. Să te simți părăsit, respins sau abandonat emoțional stârnește durere și panică de ordin fizic și emoțional.
- Există foarte puține feluri de a ne descurca cu durerea noastră când nevoile primare de conexiune nu sunt întrunite.
- Echilibrul emoțional, calmul și bucuria vibrantă constituie răsplata dragostei. Pasiunea sentimentală este premiul dat în batjocură celui înfrânt.

- Nu există performanţă perfectă în dragoste sau sex. Obsesia cu performanţa este o fundătură. Prezenţa emoţională este cea care contează.
- În relaţii nu există simplele cauză şi efect, linii drepte, ci doar cercuri pe care le creează partenerii împreună. Ne atragem unii pe alţii în bucle şi spirale de conexiune şi detaşare.
- Emoţia ne spune exact de ce avem nevoie, dacă o ascultăm şi o folosim ca ghid.
- Cu toţii apăsăm pe butonul de panică din când în când. Ne pierdem echilibrul şi alunecăm în controlul stârnit de anxietate sau în apatie şi evitare. Secretul este să nu rămâi în aceste poziţii. E prea greu pentru omul drag să te întâlnească acolo.
- Momentele-cheie de legătură, când o persoană o caută pe alta şi cealaltă răspunde, necesită curaj, dar sunt magice şi transformatoare.
- Iertarea rănilor este esenţială şi se produce doar atunci când partenerul îşi poate înţelege propria durere şi poate şti că persoana iubită este în conexiune cu el şi simte acea durere alături de el.
- Pasiunea de durată este complet posibilă în iubire. Căldura pasiunii scurte este doar preludiul; o legătură de dragoste este simfonia.
- Neglijarea va ucide dragostea. Dragostea are nevoie de atenţie. Să îţi cunoşti nevoile de ataşament şi să răspunzi la cele ale iubitului tău pot face o legătură să reziste până când „moartea ne va despărţi".
- Toate clişeele despre dragoste – când oamenii se simt iubiţi sunt mai liberi, mai vii şi mai puternici – sunt mai adevărate decât ne-am imaginat vreodată.

Știind toate lucrurile astea, tot trebuie să reînvăț aceste lecții de fiecare dată când îmi pierd conexiunea cu o persoană iubită. Tot trebuie să înfrunt acea nanosecundă de alegeri: să învinovățesc, să încerc să preiau controlul, să ignor, să mă răzbun, să mă închid în mine și să las pe dinafară, sau să respir adânc și să mă acordez la emoțiile mele și ale omului iubit, să risc, să caut, să mă încred, să țin în brațe.

UN CERC MAI LARG

Când iubiții sunt uniți într-o legătură puternică și sigură, asta face mai mult decât să le amplifice conexiunea unul cu altul. Cercul receptivității iubitoare se lărgește precum unda de la o piatră aruncată într-un iaz. Să fim într-o relație de dragoste ne crește afecțiunea și compasiunea pentru alții, în familie și comunitate.

În primele cercetări asupra atașamentului, Mary Ainsworth a descoperit că, încă de la trei ani, copiii care se simt în siguranță cu mamele lor sunt mai empatici față de alții. Când nu trebuie să ne facem griji privind siguranța cu oamenii iubiți, avem în mod natural mai multă energie de dăruit altora. Îi vedem pe alții mai pozitiv și suntem mai dispuși să ne angajăm emoțional cu ei. Să ne simțim iubiți și în siguranță ne face mai buni și mai toleranți.

Psihologii Phil Shaver și Mario Mikulincer au arătat în studiile lor că pur și simplu să pui pauză și să îți amintești momentele în care cineva a avut grijă de tine reduce instantaneu ostilitatea față de oamenii care sunt diferiți de tine, chiar dacă este pentru o scurtă perioadă. Asta susține metoda de meditație budistă pentru amplificarea compasiunii prin a te gândi cum cineva e iubit de altul. Jurnalistul de știință Sharon Begley, în cartea sa despre neuroștiință și budism, îl citează pe Dalai Lama spunând că, pentru consolare, tibetanii aflați în pericol strigă de obicei „Mama”. Pare cel puțin la fel de folositor precum sintagmele mai agresive pe care le folosim noi, nord-americanii.

DRAGOSTEA DINTRE IUBIȚI, DRAGOSTEA DIN FAMILII

Am ştiut de decenii că familiile fericite încep cu relaţii fericite între parteneri. Când suntem stresaţi şi ne certăm constant cu partenerul nostru, asta se revarsă în relaţia noastră cu copiii noştri. E clar, dincolo de orice dubiu, că conflictele dintre părinţi sunt nocive pentru copii. Când suntem frustraţi şi îngrijoraţi, felul în care ne disciplinăm copiii are de suferit. În mare, devenim mai duri şi mai inconstanţi. Dar e mai mult decât o chestiune de disciplină. Dacă ne chinuim într-o relaţie nefericită, adesea suntem dezechilibraţi emoţional şi ne e mai greu să fim deschişi şi cu adevărat pe aceeaşi lungime de undă cu copiii noştri. Pentru că nu suntem prezenţi emoţional pentru ei, ei nu au parte de grija şi îndrumarea noastră.

— Mă transform într-o persoană irascibilă, dură, îmi spune Alice. Sunt atât de secată de lucrurile prin care trecem eu şi Frank, încât pur şi simplu nu am energie pentru copii. Când cel mai mic al meu a început să plângă pentru că era speriat să se ducă la şcoală, am ţipat la el. Mă simt groaznic în privinţa asta. Am devenit o cotoroanţă, iar Frank e distant cu toată lumea. Trebuie să rezolvăm asta, pentru binele tuturor.

Nivelurile înalte de conflict dintr-o căsnicie precipitează adesea problemele de comportament şi emoţionale la copii, inclusiv depresia. Dar conflictul nu este singurul factor care afectează tinerii. Distanţarea emoţională a partenerilor unul de altul adesea duce, de asemenea, la distanţare faţă de copii. Psihologul Melissa Sturge-Apple de la Universitatea din Rochester confirmă că acest lucru este în special valabil în privinţa taţilor şi copiilor lor. Studiile sale arată că, atunci când bărbaţii se retrag din relaţiile cu soţiile lor, devin adesea indisponibili şi pentru copiii lor.

Dacă ne gândim în termeni pozitivi, când ne simţim ataşaţi în siguranţă de partenerul nostru, tindem să ne fie mai uşor să fim părinţi buni, să oferim un refugiu sigur şi o bază sigură pentru puştii noştri. Copiii noştri deprind atunci modalităţi pozitive de a-şi gestiona emoţiile şi de a forma legături cu alţii. Există o

mulțime de dovezi științifice că atunci când copiii sunt atașați în siguranță, aceștia sunt mai fericiți, mai competenți din punct de vedere social și mai rezistenți în fața stresului. Ideea că unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poți face pentru copilul tău este să creezi o relație iubitoare cu partenerul tău nu este sentimentală, este un fapt dovedit științific.

Dar apoi terapeuții ne spun de ani de zile că, dacă vrem să fim părinți cu adevărat buni, trebuie fie să fi avut copilării sigure, iubitoare, fie să mergem la consiliere pentru a înfrunta copilăriile mai puțin iubitoare. Experiența mea îmi spune că, și dacă am avut copilării care ne-au lăsat cu multe dificultăți emoționale și nu mergem niciodată la un terapeut, crearea unei căsnicii mai bune ne poate transforma în părinți mai buni. Psihologul Deborah Cohn de la Universitatea din Virginia e de acord. Ea găsește că mamele care sunt anxioase și nesigure privind apropierea, dacă sunt măritate cu bărbați responsabili care le oferă o legătură sigură, sunt capabile să fie pozitive și iubitoare cu copiii lor. Când ne iubim unii pe alții așa cum trebuie, ne ajutăm unii pe alții să ne creștem copiii cum trebuie.

Când ai o conectare sigură în relația ta, poți transmite mai departe acea calitate, nu doar copilului tău, ci și partenerilor viitori ai copilului tău. Psihologul Rand Conger și colegii de la Universitatea de Stat Iowa au monitorizat 193 de familii cu copii adolescenți de-a lungul unei perioade de patru ani și au descoperit că gradul de căldură și sprijin dintre parteneri și calitatea creșterii copiilor lor a anticipat cum se vor raporta copiii la partenerii lor romantici, cinci ani mai târziu. Copiii părinților mai afectuoși și mai prezenți emoțional erau mai calzi și acordau mai mult sprijin partenerilor lor, iar relațiile lor erau mai fericite. Când ne iubim partenerul așa cum trebuie, oferim un tipar de relație iubitoare copiilor noștri și partenerilor lor.

Relațiile mai bune dintre partenerii dintr-o relație de iubire nu sunt doar o preferință personală, sunt un bine social. Relațiile de dragoste mai bune înseamnă familii mai bune. Și, mai bine de-atât, mai multe familii iubitoare înseamnă comunități mai bune, mai receptive.

SOCIETATEA

Familiile iubitoare sunt baza unei societăţi umane. După cum scrie poetul Roberto Sosa: „Binecuvântaţi sunt iubiţii, pentru că al lor este grăuntele de nisip care sprijină centrul mărilor." Cercul lărgit de angajament cu alţii şi receptivitate la aceştia nu se opreşte cu cei dragi nouă din imediata apropiere sau chiar cu familiile viitoare pe care le creează. Continuă să se extindă, să ajute la crearea mai multor comunităţi cărora le pasă şi, în cele din urmă, a unei lumi căreia îi pasă mai mult.

Înţelegerea dorinţei noastre de dragoste şi a felului în care funcţionează dragostea este crucială dacă vrem să modelăm o lume care permite să se răspundă acelor dorinţe şi să reflecte ce e mai bun din natura noastră. O fiinţă umană tânjeşte după şi este făcută pentru conectarea cu alţii. Natura noastră este să creăm legături intime cu foarte puţini oameni preţioşi, dar apoi, după ce am învăţat lecţiile apartenenţei, să intrăm în conectare cu alţii, prietenii noştri, colegii noştri, tribul nostru. Când suntem cea mai bună versiune a noastră, le oferim sprijin şi afecţiune altora pentru că recunoaştem că sunt la fel ca noi, umani şi vulnerabili. De fapt, ne bucurăm de frăţia care ne scoate din lumea noastră mică şi ne face parte din întreg.

Am crescut după Al Doilea Război Mondial, într-un orăşel britanic mai puţin bogat, unde sentimentul că trebuia să ne apropiem cu toţii ca să supravieţuim era tangibil. Toată lumea venea în cârciumă – clericul, comodorul, vânzătorul de gazete, judecătorul, doctorul, negustorul, casnica şi prostituata. Sătenii mai bătrâni îşi petreceau toată seara într-un colţ, jucând cărţi şi discutând politică. Vagabonzii care umblau din oraş în oraş primeau, înainte să pornească mai departe, un adăpost, o bere şi o farfurie uriaşă cu ouă şi bacon gătite de mama mea. Soldaţii care cedau, copleşiţi de amintirile din război, erau duşi într-o cameră din spate, ţinuţi în braţe şi consolaţi. Celor îndoliaţi li se dădeau o îmbrăţişare, un whiskey şi poate un cântec vesel, dezacordat, la pian, mulţumită bunicii mele. Desigur, existau şi certuri şi vrajbe, prejudicii şi cruzime. Dar, în cele din urmă, exista sentimentul că

eram cu toţii împreună. Ştiam că aveam nevoie unii de alţii. Şi, în majoritatea timpului, erau cel puţin unu sau doi dintre noi care reuşeau să arate compasiune.

Să te simţi conectat, să te simţi *cu* cineva merge mână în mână cu a simţi ceva *pentru* acea persoană. Putem deprinde mila şi compasiunea pentru alţii din Biblia creştină, din Coran sau din învăţămintele lui Buddha. Dar cred că mai întâi trebuie să o deprindem şi să o simţim în îmbrăţişarea tandră a unui părinte sau a unui iubit. Apoi poate că putem să o oferim mai departe, activ şi intenţionat, în cercuri din ce în ce mai mari, lumii largi.

De fapt, timp de secole, poeţii şi profeţii ne-au asigurat că ne-ar fi tuturor mai bine dacă ne-am iubi mai mult şi că *ar trebui* să facem întocmai asta. Cel mai adesea, mesajul este oferit ca set de reguli morale şi idei abstracte. Problema este că nu pare să aibă un impact prea mare dacă nu suntem în egală măsură atinşi emoţional, dacă nu simţim o conectare personală cu o altă fiinţă umană. Atunci ne putem acorda la durerea şi tristeţea lor ca şi când ar fi a noastră.

Ca mulţi dintre noi, şi eu dau bani fondurilor de ajutor pentru victimele cutremurelor şi altor dezastre. Dar e greu să răspunzi cu adevărat la problemele uriaşe copleşitoare sau la mulţimi fără chip. Pentru mine, e mai uşor şi mult mai satisfăcător să dau mai mulţi bani în fiecare lună familiilor a două fetiţe din India care sunt înregistrate în planul de părinţi adoptivi al agenţiei de ajutorare internaţională Plan Canada. Am poze cu ele. Le ştiu numele şi numele satelor lor. Ştiu că o familie are acum o capră, iar cealaltă are apă curată pentru prima oară. Visez să merg să le vizitez. Simt o conexiune cu mamele stoice care stau lângă aceşti copii în fotografiile care sosesc prin poştă o dată la fiecare câteva luni. Tehnologia modernă face aceste legături posibile şi îi permite cuiva ca mine, din cealaltă parte a lumii, să formeze o conexiune şi să îi pese.

Acum trei ani, într-o micuţă comunitate pitorească cu case vechi din lemn, pe marginea unui râu frumos dintre dealurile de lângă Ottawa, s-a născut o organizaţie numită Wakefield Grannies. A început cu o persoană, Rose Letwaba, o soră medicală sud-africană, care a ţinut un discurs într-o duminică dimineaţă în biserica de

lângă râu. A vorbit despre bunicile dintr-o mahala din Johannesburg care îşi cresc nepoţii, toţi orfani cu SIDA, într-o sărăcie atât de cruntă, încât periuţele de dinţi ale copiilor sunt întotdeauna încuiate, atât de valoroase sunt. Zeci de bunici din Wakefield s-au adunat şi fiecare a luat legătura cu o bunicuţă sud-africană şi a început să contribuie cu bani pentru acea familie. Acum există 150 de grupuri Bunică-pentru-bunică în Canada şi SUA.

Cartea *Three Cups of Tea* (*Trei ceşti cu ceai*) de Greg Mortenson, alpinist şi asistent medical american, este povestea unei legături personale care s-a tradus în acţiune cu compasiune. În 1993, Mortenson s-a pierdut în munţii din Pakistan după ce a încercat să escaladeze vârful K2. A ajuns într-un sfârşit în micul sat Korphe. Sătenii i-au salvat viaţa şi au format o legătură specială cu Mortenson. Haji Ali, conducătorul satului, i-a explicat că în Korphe, „prima oară când împarţi ceaiul cu cineva, eşti străin. A doua oară, eşti musafir. A treia oară, eşti parte din familie".

Mortenson a devenit parte din familie. Sentimentele sale au fost accentuate de amintirea surioarei sale, Christa, care murise după o luptă lungă cu epilepsia. A văzut-o în feţele copiilor din Korphe. Vieţile lor erau o luptă, aşa cum fusese şi a Christei. A cerut să vadă şcoala satului şi a fost dus într-un loc unde optzeci şi doi de copii îngenuncheau pe pământul îngheţat, scrijelind cu beţe în pământ tabla înmulţirii. Nu exista o clădire a şcolii în Korphe. Şi, pentru că satul nu îşi putea permite salariul de un dolar pe zi, în majoritatea timpului nu exista nici măcar un dascăl. „Mi s-a frânt inima", relatează Mortenson.

S-a întors către Haji Ali şi i-a spus:

— Voi construi o şcoală, promit.

De-a lungul a doisprezece ani, Mortenson şi Institutul Central Asia au construit mai bine de cincizeci şi cinci de şcoli, multe dedicate fetelor, în munţii din Pakistan şi Afghanistan. Mortenson susţine că, în schimbul costului unei rachete, putem construi sute de şcoli care oferă o educaţie echilibrată. Este un tip diferit de război împotriva eternei separări între „noi şi ei" care alimentează

extremismul. Acesta este un răspuns care accentuează puterea compasiunii și conexiunii.

Aceste povești îmi oferă speranța că putem învăța despre iubire, că putem hrăni acest sentiment alături de partenerii și familiile noastre, iar apoi, cu empatia și curajul pe care le învățăm, putem găsi căi de a le scoate în lume și a face o diferență. Scriitoarea Judith Campbell sugerează: „Când vorbește inima ta, ia-ți notițe bune.” Poveștile acestea au început cu oameni care au fost deschiși și au răspuns din inimă la suferința altora. Ele vorbesc despre puterea răspunsului emoțional și a conexiunii personale pentru a ne modela lumea într-una mai bună.

Perspectiva iubirii și a puterii de a iubi prezentată în această carte se potrivește cu gândurile călugărului trapist și scriitorului Thomas Merton, care credea că compasiunea trebuie, în cele din urmă, să fie bazată pe „conștientizarea interdependenței tuturor lucrurilor în viață, care sunt toate parte dintr-o alta și toate implicate una în alta.” Îmi pare că dacă noi, ca specie, vrem să supraviețuim pe această fragilă planetă albastră și verde, trebuie să învățăm să trecem peste iluzia separării și să înțelegem că suntem cu adevărat dependenți unul de altul. Învățăm asta în cele mai intime relații ale noastre.

Este greu să închei o carte despre iubire și a iubi. Aceste pagini au detaliat noua știință a iubirii și felul în care aceasta ajută iubiții să creeze o legătură sigură, iubitoare. Niciodată nu vom înțelege complet iubirea. Cu cât descoperim mai mult, cu atât mai mult vom afla ceea ce nu știm. După cum a observat poetul E. E. Cummings: „Întotdeauna un răspuns mai frumos pune o întrebare și mai frumoasă.”

Mulțumiri

În primul rând, vreau să le mulţumesc tuturor cuplurilor cu care am avut onoarea de a lucra în ultimii douăzeci şi cinci de ani. M-aţi fascinat, încântat şi educat. În drama separării şi apropierii care este o şedinţă de terapie de cuplu, am explorat cu voi realitatea a ceea ce înseamnă să iubeşti, să ai inima frântă şi să îţi găseşti drumul către o legătură profundă, binefăcătoare.

În al doilea rând, îmi doresc să le mulţumesc dragilor mei colegi de la Institutul din Ottawa pentru Cuplu şi Familie şi de la Centrul Internaţional de Excelenţă în EFT, în special dr. Alison Lee şi lui Gail Palmer. Fără ele, Institutul şi Centrul nu ar exista; cu ele, am putut crea o familie profesională.

Mi-ar plăcea să le mulţumesc tuturor studenţilor minunaţi de la Universitatea din Ottawa, Facultatea de Psihologie, care s-au dedicat studierii rezultatelor şi procesului de schimbare din terapia de cuplu cu o pasiune şi angajare tot atât de mari ca a mea. Au urmărit, împreună cu mine, mii de casete cu şedinţe de terapie.

Le mulţumesc colegilor de la Facultatea de Psihologie de la Universitatea din Ottawa, care au colaborat cu mine şi care m-au sprijinit, în special dr. Valerie Whiffen. De asemenea, colegilor care predau EFT împreună cu mine şi care au urmat această cale de a ajuta cuplurile din toată lumea, inclusiv dr. Scott Woolley de la Universitatea Alliant din San Diego, dr. Jim Furrow, dr. Brent Bradley, dr. Martin North, Doug Tilley, dr. Veronica Kallos, Yolanda von Hockauf, dr. Leanne Campbell, dr. Judy Makinen şi Ting Liu, care a tradus cartea-cheie despre EFT în chineză. O mulţumire specială se îndreaptă către dr. Les Greenberg, care a formulat prima versiune a EFT, împreună cu mine, la Universitatea din Columbia Britanică.

Mulțumiri speciale le adresez colegilor mei din psihologia socială, în special dr. Phil Shaver, dr. Mario Mikulincer, dar și altora, care au fost pionieri în aplicarea teoriei atașamentului în relațiile adulte și care au tolerat un clinician nebun în mijlocul lor. De-a lungul ultimilor cincisprezece ani, au realizat o explozie de studii de cercetare și o bogăție de revelații– cunoștințe pe care le-am adunat în ședințele mele de cuplu și pe care le-am folosit pentru a face o schimbare în viețile oamenilor. Îi mulțumesc, de asemenea, dragului meu coleg John Gottman pentru toate dezbaterile și discuțiile și pentru validarea minunată și încurajarea pe care mi le-a oferit de-a lungul anilor.

Mi-ar plăcea să îi mulțumesc lui Tracy Behar, editorul meu de la Little, Brown pentru entuziasmul ei neabătut și încrederea sa nemăsurată în mine și pentru acest proiect; agentei mele Miriam Altshuler pentru profesionalismul ei desăvârșit și pentru îndrumarea de expert; și editorului liber profesionist Anastasia Toufexis, care a parcurs schițele nefinisate ale cărții și a salvat cititorii de la a trebui să facă același lucru.

Trebuie să le mulțumesc celor trei copii ai mei, Tim, Emma și Sarah, pentru că mi-au tolerat obsesia pentru această carte, și tuturor prietenilor din Ottawa care au crezut în mine. Am fost foarte norocoasă să găsesc exact ceea ce mi-era menit să fac, ca cercetător, profesor, scriitor și terapeut, dar ceea ce am învățat cu adevărat despre dragoste și relații am învățat, desigur, în propria mea familie. Dar recunoștința mea nesfârșită se îndreaptă către partenerul meu incredibil, John Palmer Douglas, care este refugiul meu sigur, tabăra mea de bază, inspirația mea.

Glosar

2 P-uri Un termen folosit pentru a se referi la două sensibilități sau puncte sensibile universale din relații, și anume sentimentul de a fi *privat* de legătură sau flămând emoțional și sentimentul de a fi *părăsit* sau respins ca fiind de neiubit de către oamenii dragi. Ambele determină sentimentul nostru de singurătate și vulnerabilitate.

A.D.I. Acronim pentru o conversație care formulează pozitiv afirmația Arată-mi că ești acolo pentru mine. Teoria atașamentului și cercetările ne spun că Accesibilitatea emoțională (Pot da de tine? Îmi vei acorda atenție?), Deschiderea emoțională (Mă pot baza pe tine să reacționezi și să îți pese de sentimentele mele?) și Implicarea emoțională (Mă vei prețui, mă vei pune pe primul loc și vei rămâne aproape?) caracterizează interacțiunile sigure de apropiere dintre oamenii intimi.

amigdala O zonă în formă de migdală din creierul mijlociu, asociată cu reacțiile emoționale rapide, în special cu procesarea fricii. Pare să joace un rol crucial în reacțiile luptă-sau-fugi. Când te ferești din calea unei mașini care se apropie dintr-odată, amigdala ta tocmai ți-a salvat viața.

codependent Un termen aplicat pentru o persoană care facilitează, deși adesea neintenționat, comportamentul disfuncțional al unui om iubit. De exemplu, partenerul unui alcoolic care vrea ca băutul să înceteze, dar nu insistă ca problema să fie confruntată. Implicația este că dependența de relație a acestui partener îl oprește să îl înfrunte pe alcoolic.

consolare de contact O sintagmă folosită de cercetătorul în psihologie Harry Harlow pentru a descrie reacția puilor de maimuță la contactul fizic cu o mamă făcută din cârpă elastică, „moale". Consolarea de contact este, în viziunea lui Harlow, esențială pentru a ajuta puii să se liniștească în momente de stres și anxietate. În studiile sale, puii de maimuță căutau consolarea de contact înaintea hranei. A concluzionat că, în cazul primatelor, consolarea de contact este o nevoie primordială.

conversație În această carte, o încercare deliberată de a vorbi cu un partener într-un fel în care fiecare învață despre relație. Cele șapte conversații transformatoare lămuresc și cum interacționați, nu doar lucrurile despre care vorbiți.

cortizol Un hormon cheie de stres, eliberat de către glandele suprarenale pentru a mobiliza corpul, îndeosebi amigdala, pentru a se confrunta cu urgențe. Reacțiile critice ostile din partea altora declanșează niveluri deosebit de ridicate de cortizol. Dacă este produs constant sau în exces, hormonul poate dăuna organismului, în special inimii și sistemului imunitar. Există și dovezi care sugerează că distruge neuronii din secțiunea hipocampului din creier, diminuând memoria și învățarea și facilitând generalizarea exagerată a semnalelor de pericol. De exemplu, știm că străzile întunecate sunt potențial periculoase noaptea târziu, dar, sub stres prelungit, putem începe să credem că toate străzile, chiar seara devreme, ascund un pericol.

Demonii Dialogului Cele trei tipare de interacțiune care formează buclele de reacție ce se autoperpetuează și fac ca o legătură sigură să fie din ce în ce mai dificilă. Aceste tipare sunt: găsește tipul rău, sau învinovățirea și criticarea mutuale; polca protestului, unde o persoană protestează față de lipsa unei legături emoționale sigure, iar cealaltă se apără și se retrage (polca este cunoscută și drept ciclul Cerere-Retragere); și îngheață și fugi, în care ambii parteneri se retrag pentru a se autoproteja.

dependența eficientă O stare pozitivă de atașament în siguranță care ne permite să fim pe aceeași lungime de undă cu nevoia noastră de alții și să cerem cu succes sprijin și consolare. Această stare promovează legătura cu alții și ne ajută să gestionăm stresul, precum și să explorăm și să ne descurcăm cu lumea.

emoție Din latinescul *emovere*, a mișca. Emoția este un proces fiziologic care ne îndreaptă către semnale importante din lumea noastră și ne pregătește să acționăm. Este cel mai bine înțeleasă drept un proces. Constă într-o percepție foarte rapidă a faptului că ceva este important, urmată de o reacție a corpului, un efort de a înțelege însemnătatea semnalului și de a trece la acțiune.

Emoțiile, exprimate cel mai mult în voce și expresiile faciale, trimit de asemenea semnale rapide altora. În această carte, cuvântul este folosit interschimbabil cu termenul *sentimente*.

figură de atașament O persoană pe care o iubim sau de care suntem atașați emoțional, pe care o vedem ca pe un potențial refugiu securizant și ca pe o sursă de consolare. De obicei un părinte, frate, partener romantic sau prieten de-o viață. La un nivel spiritual, Dumnezeu poate fi și El o figură de atașament.

mânere Imagini, cuvinte sau sintagme descriptive care surprind și distilează cele mai intime sentimente și vulnerabilități. Odată ce ne găsim mânerele, le putem folosi pentru a deschide ușa către lumea noastră interioară și a o explora.

nediferențiat Un concept folosit în terapia de familie, care indică faptul că o persoană nu poate distinge între sentimente și gânduri raționale și este mai degrabă reactivă în relații decât capabilă să facă alegeri pe cont propriu. Aceasta înseamnă că, pentru a putea avea un sentiment de apreciere de sine, persoana devine foarte dependentă de alții. Dacă un terapeut crede că o lipsă de diferențiere este problema

într-o relație aflată în dificultate, atunci îmbunătățirea implică a-i ajuta pe parteneri să creeze limite clare unul față de celălalt și să se concentreze pe luarea de decizii în mod independent.

neuroni oglindă Celule nervoase care se activează în simpatie și în același loc din creier precum celulele nervoase ale persoanei ale cărei acțiuni le urmărim. Aceasta pare să fie baza fiziologică a imitării, abilitatea noastră de a participa la acțiunile altcuiva. Acești neuroni ne ajută să simțim ce intenționează alții și ne ajută să intrăm în legătură cu ceea ce simte celălalt. Înțelegem mințile altora; rezonăm cu starea lor. Oamenii de știință sugerează că, cu cât este mai activ sistemul neuronilor oglindă ai unei persoane, cu atât va fi empatia sa mai puternică.

ocitocina Neurotransmițătorul cel mai asociat cu legătura dintre mamă și copii și dintre partenerii sexuali. Numită „hormonul îmbrățișării", ocitocina este sintetizată în regiunea hipotalamusului din creier și se găsește numai la mamifere.

Joacă un rol important în timpul alăptării (ajută la secretarea laptelui), travaliului (ajută uterul să se contracte) și orgasmului. Pare, de asemenea, să promoveze contactul apropiat și comportamentele de afiliere cu persoanele de atașament, precum și interacțiunile sociale pozitive generale.

Cu cât sunt mai ridicate nivelurile noastre de ocitocină, cu atât mai mult vrem să îi abordăm pe alții și să interacționăm cu aceștia. Ocitocina pare să inhibe comportamentele agresive și defensive. Scade, de asemenea, producția hormonilor de stres, precum cortizolul. Pielea pe piele, atingerea și căldura pregătesc fabricarea ocitocinei.

panica primară Sentimentul indus adesea de separarea de o figură cheie de atașament. Această panică ne mobilizează să apelăm la omul iubit, să îl căutăm și să reînnoim contactul cu acesta, cel care oferă protecție și un sentiment de securitate. Teoreticianul emoțiilor, Jaak Panksepp, care a și inventat

termenul, priveşte panica primară drept un sistem specific de anxietate din creier, care este în special ascuţit la mamifere. Se referă la el ca la un „cod neural ancestral" care ne determină creierul să producă la separare hormoni de stres, precum cortizolul, şi hormonul calmant ocitocină, când suntem din nou în contact cu omul drag.

protestul de ataşament O reacţie la ceea ce percepe ca fiind separarea de o figură de ataşament. Este adesea prima reacţie la detaşarea emoţională şi fizică. Protestul este creat pentru a le semnala figurilor de ataşament că există o problemă şi a le face să reacţioneze. Este caracterizat de furie şi anxietate.

rană de ataşament Un sentiment de trădare şi/sau abandon într-un moment-cheie de nevoie. Dacă nu este conştientizată şi vindecată, subminează încrederea şi legătura şi declanşează sau alimentează problemele din relaţie şi nesiguranţa partenerului.

rezonanţă Un termen din fizică ce denotă o vibraţie simpatică dintre două elemente, care le determină să-şi sincronizeze dintr-odată semnalele şi să-şi sincronizeze ritmul şi vibraţia. Aceasta creează o reacţie prelungită. În relaţii, rezonăm unii cu alţii când suntem fiziologic pe aceeaşi lungime de undă. Apoi se întâlnesc stările emoţionale.

Suntem pe aceeaşi lungime de undă, deci literalmente împărtăşim experienţa altora. Această rezonanţă declanşează un val de emoţii într-o mulţime; de exemplu, la nunţi, când sunt rostite jurămintele şi cuplul fericit merge împreună, sau la înmormântările soldaţilor, când gornistul sună un ultim adio.

semnal de ataşament Orice semn – de la un sentiment interior, un om drag sau o situaţie – care declanşează sistemul de ataşament, emoţiile noastre orientate către ataşament sau sentimentul nostru că avem nevoie de alţii. Un sentiment brusc de îndoială că unui partener îi pasă, un comentariu

dezinteresat al unui partener sau o situație percepută drept amenințătoare ne face să întrebăm cât de disponibili și receptivi sunt oamenii dragi.

simbioză În teoria psihologică, o stare în care o persoană este contopită mintal și emoțional cu o alta. Inițial, de exemplu, se considera că un bebeluș se experimenta pe sine ca parte din trupul mamei. Creșterea se considera a fi în primul rând un proces de a deveni din ce în ce mai separat și autonom. Inabilitatea de a se separa putea duce la boli mintale. De exemplu, cândva se credea că schizofrenia este rezultatul contopirii simbiotice, de obicei cu mama. Ideea face parte din școala de gândire care consideră că „dependența și apropierea sunt periculoase pentru sănătatea ta mintală". Teoriile mai recente contestă validitatea acestei concepții.

sincronie O stare de acordare și receptivitate emoțională reciprocă.

Situația Ciudată Experimentul renumit și crucial creat de Mary Ainsworth și John Bowlby pentru a studia atașamentul dintre mame și copiii mici. Implică separarea unui copil de mama sa într-un mediu nefamiliar, unde copilul se poate simți nesigur sau anxios, și codificarea reacției emoționale a copilului la întoarcerea mamei.

vasopresină Un hormon produs în creier, strâns legat de ocitocină, ce are efecte similare. În cercetările asupra șoarecilor de prerie, vasopresina își atinge limitele maxime în timpul excitării, iar ocitocina, în timpul ejaculării. Vasopresina pare să determine o preferință pentru un partener anume și o tendință de a păzi cu agresivitate acel partener de alți pețitori. Pare să declanșeze și o grijă parentală mai intensă.

Referințe

General

Blum, Deborah. *Love at Goon Park: Harry Harlow and the science of affection* (*Dragoste în Goon Park: Harry Harlow și știința afecțiunii*). Berkley Books, 2002.

Coontz, Stephanie. *Marriage, a History: From obedience to intimacy or how love conquered marriage* (*Căsnicia, un istoric: de la ascultare la intimitate sau cum dragostea a cucerit căsnicia*). Viking Press, 2005.

Ekman, Paul. *Emotions Revealed* (*Emoțiile dezvăluite*). Henry Holt, 2003.

Goleman, Daniel. *Social Intelligence: The new science of human relationships* (*Inteligența socială: noua știință a relațiilor umane*). Bantam Press, 2006.

Gottman, John. *The Seven Principles for Making Marriage Work (Cele șapte principii pentru a face căsnicia să funcționeze).* Crown Publishers, 1999.

Johnson, Susan. *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating connection (Practica Terapiei de cuplu Centrate pe Emoție)*. Brunner/Routledge, 2004.

Karen, Robert. *Becoming Attached (Cum să devii atașat).* Oxford University Press, 1998.

Lewis, Thomas, Fari Amini și Richard Lannon. *A General Theory of Love (O teorie generală a dragostei).* Vintage Books, 2000.

Mikulincer, Mario și Phil Shaver. *Attachment in Adulthood: Structure, dynamics and change (Ataşamentul la maturitate: structură, dinamică și schimbare).* Guilford Press, 2007.

Siegel, Daniel și Mary Hartzell. *Parenting from the Inside Out (Cum să fii părinte din interior înspre exterior).* Putnam, 2003.

PARTEA ÎNTÂI: O nouă lumină asupra iubirii
Iubirea – dintr-o perspectivă revoluționară

Barich, Rachel și Denise Bielby. Rethinking marriage: Change and stability in expectations (Regândirea căsniciei: schimbarea și stabilitatea așteptărilor) 1967–1994. *Journal of Family Issues (Revista chestiunilor de familie)*, 1996, vol. 17, pp. 139–169.

Bowlby, John. *Attachment and Loss, Volume 1: Attachment (Atașament și pierdere, Volumul 1: Atașamentul).* Basic Books, 1969.

———. *Attachment and Loss, Volume 2: Separation (Atașament și pierdere, Volumul 2: Separarea).* Basic Books, 1973.

———. *Attachment and Loss, Volume 3: Loss (Atașament și pierdere, Volumul 3: Pierderea).* Basic Books, 1981.

Buss, David, Todd Shackelford, Lee Kirkpatrick și Randy Larsen. A half century of mate preferences: The cultural evolution of values (O jumătate de secol de preferințe de împerechere: evoluția culturală a valorilor). *Journal of Marriage and the Family (Revista de căsnicie și familie)*, 2001, vol. 63, pp. 491–503.

Campbell, A., P. E. Converse și W. L. Rodgers. *The Quality of American Life (Calitatea vieții americane).* Russell, Sage Publications, 1976.

Coan, James, Hillary Schaefer și Richard Davidson. Lending a hand (Să dai o mână de ajutor). *Psychological Science (Știința psihologică)*, 2006, vol. 17, pp. 1–8.

Coyne, James, Michael J. Rohrbaugh, Varda Shoham, John Sonnega, John M. Nicklas și James Cranford. Prognostic importance of marital quality for survival of congestive heart failure (Importanța prognostică a calității maritale pentru supraviețuirea în insuficiența cardiac congestive). *The American Journal of Cardiology (Revista americană de cardiologie)*, 2001, vol. 88, pp. 526–529.

Dimsdale, Joel E. *Survivors, Victims and Perpetrators: Essays on the Nazi Holocaust (Supraviețuitori, victime și criminali: eseuri despre Holocaustul nazist).* Hemisphere, 1980.

Eisenberger, Naomi I., Matthew D. Lieberman și Kipling Williams. Why rejection hurts: A common neural alarm system for physical and social pain (De ce doare respingerea: un sistem de alarmă neural comun pentru durerea fizică și socială). *Trends in Cognitive Science (Tendințe în știința cognitivă)*, 2004, vol. 8, pp. 294–300.

Feeney, Brooke C. The dependency paradox in close relationships: Accepting dependence promotes independence (Paradoxul dependenţei în relaţiile apropiate: acceptarea dependenţei promovează independenţă). *Journal of Personality and Social Psychology (Revista psihologiei personalităţii şi sociale)*, 2007, vol. 92, pp. 268–285.

Finegold, Brie. Confiding in no one (Să nu ai încredere în nimeni). *Scientific American Mind (Mintea ştiinţifică americană)*, 2006, vol. 17, p. 11.

Hawkley, Louise, Christopher M. Masi, Jarett Berry şi John Cacioppo. Loneliness is a unique predictor of age-related differences in systolic blood pressure (Singurătatea este un factor predictiv unic al diferenţelor legate de vârstă în tensiunea arterial sistolică). *Journal of Psychology and Aging (Revista psihologiei şi îmbătrânirii)*, 2006, vol. 21, pp. 152–164.

House, James, Karl R. Landis şi Debra Umberson. Social relationships and health (Relaţii şi sănătate sociale). *Science (Ştiinţă)*, 1988, vol. 241, pp. 540–545.

Kiecolt-Glaser, Janice K., Timothy J. Loving, J. K. Stowell, William B. Malarkey, Stanley Lemeshow, Stephanie Dickinson şi Ronald Glaser. Hostile marital interactions, pro-inflamatory cytokine production and wound healing (Interacţiuni maritale ostile, producerea pro-inflamatorie de cytokine şi vindecarea rănilor). *Archives of General Psychiatry (Arhive de psihiatrie generală)*, 2005, vol. 62, pp. 1377–1384.

Kiecolt-Glaser, Janice K., William B. Malarkey, Marie-Anne Chee, Tamara Newton, John T. Cacioppo, Hsiao-Yin Mao şi Ronald Glaser. Negative behavior during marital conflict is associated with immunological down-regulation (Comportamentul negativ în timpul conflictului marital este asociat cu suprimarea imunologică). *Psychosomatic Medicine (Medicina psihosomatică)*, 1993, vol. 55, pp. 395–409.

Kiecolt-Glaser, Janice K., Tamara Newton, John T. Cacioppo, Robert C. MacCallum şi Ronald Glaser. Marital conflict and endocrine function: Are men really more physiologically affected than women? (Conflictul marital şi funcţia endocrină: chiar sunt bărbaţii mai afectaţi fiziologic decât femeile?) *Journal of Consulting and Clinical Psychology (Revista de psihologie de consiliere şi clinică)*, 1996, vol. 64, pp. 324–332.

Levy, David. Primary affect hunger (Foamea primară de afecţiune). *American Journal of Psychiatry (Revista americană de psihiatrie)*, 1937, vol. 94, pp. 643–652.

Medalie, Jack H. şi Uri Goldbourt. Angina pectoris among 10,000 men (Angina pectoral la 10.000 de bărbaţi). *American Journal of Medicine (Revista americană de medicină)*, 1976, vol. 60, pp. 910–921.

Mikulincer, Mario. Attachment style and the mental representation of the self (Stilul de ataşament şi reprezentarea mintală a sinelui). *Journal of Personality and Social Psychology (Revista psihologiei personalităţii şi sociale)*, 1995, vol. 69, pp. 1203–1215.

———. Adult attachment style and information processing: Individual differences in curiosity and cognitive closure (Stilul de ataşament adult şi procesarea informaţiei: diferenţele individuale în curiozitate şi încheierea cognitive). *Journal of Personality and Social Psychology (Revista psihologiei personalităţii şi sociale)*, 1997, vol. 72, pp. 1217–1230.

———. Adult attachment style and individual differences in functional versus dysfunctional experiences of anger (Stilul de ataşament adult şi diferenţele individuale în experienţele funcţionale versus disfuncţionale ale furiei). *Journal of Personality and Social Psychology (Revista psihologiei personalităţii şi sociale)*, 1998, vol. 74, pp. 513–524.

Mikulincer, Mario, Victor Florian şi Aron Weller. Attachment styles, coping strategies, and post-traumatic psychological distress: The impact of the Gulf War in Israel (Stilurile de ataşament, mecanismele de apărare şi suferinţa psihologică post-traumatică: Impactul Războiului din Golf în Israel). *Journal of Personality and Social Psychology (Revista psihologiei personalităţii şi sociale)*, 1993, vol. 64, pp. 817–826.

Morell, Marie A. şi Robin F. Apple. Affect expression, marital satisfaction and stress reactivity among premenopausal women during a conflictual marital discussion (Exprimarea afectelor, satisfacţia maritală şi reactivitatea la stres la femeile în premenopauză în timpul unei discuţii maritale conflictuale). *Psychology of Women Quarterly (Trimestrialul psihologia femeii)*, 1990, vol. 14, pp. 387–402.

O'Leary, K. D., J. L. Christian şi N. R. Mendell. A closer look at the link between marital discord and depressive symptomatology (O privire mai atentă asupra legăturii dintre conflictele maritale şi simptomatologia depresivă). *Journal of Social and Clinical Psychology (Revista de psihologie socială şi clinică)*, 1994, vol. 13, pp. 33–41.

Ortho-Gomer, Kristina, Sarah Wamala, Myriam Horsten, Karen Schenck-Gustafsson, Neil Schneiderman şi Murray Mittleman. Marital stress worsens prognosis in women with coronary heart disease (Stresul marital agravează prognosticul la femeile cu boală coronariană).

Journal of the American Medical Association (Revista asociaţiei medicale americane), 2000, vol. 284, pp. 3008–3014.

Putnam, Robert D. *Bowling Alone: The collapse and revival of American community (Singur la bowling: colapsul şi reînvierea comunităţii americane)*. Simon and Schuster, 2000.

Roberts, Brent W. şi Richard W. Robins. Broad dispositions: The intersection of personality and major life goals (Dispoziţii generale: intersectarea personalităţii cu scopurile majore în viaţă). *Personality and Social Psychology Bulletin (Buletinul psihologiei personalităţii şi sociale)*, 2000, vol. 26, pp. 1284–1296.

Simpson, Jeffry, William Rholes şi Julia Nelligan. Support seeking and support giving within couples in an anxiety provoking situation: The role of attachment styles (Căutarea sprijinului şi oferirea sprijinului în cadrul cuplurilor aflate într-o situaţie ce generează anxietate. Rolul tipurilor de ataşament). *Journal of Personality and Social Psychology (Revista psihologiei personalităţii şi sociale),* 1992, vol. 62, pp. 434–446.

Twenge, Jean. The age of anxiety? Birth cohort change in anxiety and neuroticism (Era anxietăţii? Schimbările de cohorte la naştere în anxietate şi nevroză). *Journal of Personality and Social Psychology (Revista psihologiei personalităţii şi sociale)*, 2000, vol. 79, pp. 1007–1021.

Uchino, Bert, John Cacioppo şi Janice Kiecolt-Glaser. The relationship between social support and psychological processes (Relaţia dintre suportul social şi procesele psihologice). *Psychological Bulletin (Buletinul psihologic)*, 1996, vol. 119, pp. 488–531.

Yalom, Marilyn. *A History of the Wife (O istorie a soţiei).* HarperCollins, 2001.

Unde s-a dus dragostea noastră? Pierderea legăturii emoţionale

Gottman, John. *What Predicts Divorce? (Ce prezice divorţul?)* Lawrence Erlbaum Associates, 1994.

Huston, Ted, John Caughlin, Renate Houts, Shanna Smith şi Laura George. The connubial crucible: Newlywed years as predictors of marital delight, distress and divorce (Creuzetul conjugal: primii ani de căsnicie ca prezicători ai încântării maritale, suferinţei şi divorţului). *Journal of Personality and Social Psychology (Revista psihologiei personalităţii şi sociale)*, 2001, vol. 80, pp. 237–252.

LeDoux, Joseph. *The Emotional Brain: The mysterious underpinnings of emotional life (Creierul emoțional: bazele misterioase ale vieții emoționale).* Simon and Schuster, 1996.

Panksepp, Jaak. *Affective Neuroscience: The foundations of human and animal emotions (Neuroștiința afectivă: fundamentul emoțiilor umane și animale).* Oxford University Press, 1998.

PARTEA A DOUA: Șapte conversații transformatoare
Conversația 2: Descoperirea punctelor sensibile

Davila, Joanne, Dorli Burge și Constance Hammen. Does attachment style change? (Se schimbă stilul de atașament?) *Journal of Personality and Social Psychology (Revista psihologiei personalității și sociale)*, 1997, vol. 73, pp. 826–838.

LeDoux, Joseph. *The Emotional Brain: The mysterious underpinnings of emotional life (Creierul emoțional: bazele misterioase ale vieții emoționale).* Simon and Schuster, 1996.

Conversația 4: Ține-mă strâns în brațe – implicarea și crearea unei legături

Carter, Sue. Neuroendocrine perspectives on social attachment and love (Perspective neuroendocrine asupra atașamentului social și iubirii). *Psychoneuroendocrinology (Psihoneuroendocrinologie)*, 1998, vol. 23, pp. 779–818.

di Pelligrino, Guiseppe, Luciano Faduga, L. Leonardo Fogassi, Vittorio Gallese și Giacomo Rizzolatti. Understanding motor events: A neurophysiological study (Înțelegerea fenomenelor motorii: un studiu neurofiziologic). *Experimental Brain Research (Cercetarea experimentală a creierului),* 1992, vol. 91, pp. 176–180.

Gallese, Vittorio. The shared manifold hypothesis: From mirror neurons to empathy (Ipoteza varietății împărtășite: de la neuronii oglindă la empatie). *Journal of Consciousness Studies (Revista studiilor conștiinței)*, 2001, vol. 8, pp. 33–50.

Insel, Thomas. A neurological basis of social attachment (O bază neurologică a atașamentului social). *American Journal of Psychiatry (Revista americană de psihiatrie)*, 1997, vol. 154, pp. 725–735.

Johnson, Sue și Leslie Greenberg. Relating process to outcome in marital therapy (Legarea procesului de rezultat în terapia maritală). *Journal of Marital and Family Therapy (Revista terapiei maritale și de familie)*, 1988, vol. 14, pp. 175–183.

Kosfeld, Michael, Marcus Heinrichs, Paul Zak, Urs Fischbacher și Ernst Fehr. Oxytocin increases trust in humans (Ocitocina mărește încrederea la oameni). *Nature (Natură)*, 2005, vol. 435, pp. 673–676.

Stern, Daniel. *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life (Momentul prezent în psihoterapie și viața de zi cu zi).* Norton, 2004.

Uvnas-Moberg, Kerstin. Oxytocin may mediate the benefits of positive social interaction and emotions (Ocitocina poate media beneficiile interacțiunii sociale pozitive și emoțiile). *Psychoneuroendocrinology (Psihoneuroendocrinologie)*, 1998, vol. 23, pp. 819–835.

Varela, Francisco, Jean-Phillippe Lachaux, Eugenio Rodriguez și Jacques Martinerie. The Brainweb: Phase synchronization and large-scale integration (Rețeaua creierului: sincronizarea fazelor și integrarea la scară largă). *Nature Reviews Neuroscience (Natura revizuiește neuroștiința)*, 2001, vol. 2, pp. 229–239.

Conversația 5: Iertarea rănirilor

Herman, Judith. *Trauma and Recovery (Traumele și recuperarea).* Basic Books, 1992.

Simpson, Jeffry și William Rholes. Stress and secure base relationships in adulthood (Stresul și relațiile securizante de bază la maturitate). În *Attachment Processes in Adulthood (Procese de atașament la maturitate)*, Kim Bartholomew și Dan Perlman (editori), Jessica Kingley Publisher, 1994, pp. 181–204.

Conversația 6: Apropierea prin sex și atingere

Davis, Deborah, Phillip Shaver și Michael Vernon. Attachment style and subjective motivations for sex (Stilul de atașament și motivațiile subiective pentru sex). *Personality and Social Psychology Bulletin (Buletinul psihologiei personalității și sociale)*, 2004, vol. 30, pp. 1076–1090.

Field, Tiffany. *Touch (Atingerea).* MIT Press, 2003.

Gillath, Omri și Dory Schachner. How do sexuality and attachment interrelate? (Ce relație este între sexualitate și atașament) în *Dynamics of Romantic Love: Attachment, caregiving and sex (Dinamicile dragostei romantice: atașament, grijă și sex)*, Mario Mikulincer și Gail Goodman (editori), Guilford Press, 2006, pp. 337–355.

Harlow, Harry. *Learning to Love (Învață să iubești)*. Jason Aronson, 1978.

Hazan, Cindy, D. Zeifman și K. Middleton. Adult romantic attachment, affection and sex (Atașamentul romantic, afecțiunea și sexul la maturitate). Paper presented at the International Conference on Personal Relationships (Lucrare prezentată la Conferința internațională privind relațiile personale), Groningen, Netherlands, 1994.

McCarthy, Barry și Emily McCarthy. *Rekindling Desire (Reaprinderea dorinței).* Brunner/Routledge, 2003.

Michael, Robert, John Gagnon, Edward Laumann și Gina Kolata. *Sex in America: A definitive survey (Sexul în America: un chestionar definitiv)*. Little, Brown and Company, 1995.

Montagu, Ashley. *Touching (Atingerea)*. Harper and Row, 1978.

Simpson, Jeffry și S. Gangestad. Individual differences in sociosexuality: Evidence for convergent and discriminant validity (Diferențe individuale în sociosexualitate: dovezi pentru validitatea convergentă și discriminatorie). *Journal of Personality and Social Psychology (Revista psihologiei personalității și sociale)*, 1991, vol. 60, pp. 870–883.

Stern, Daniel. *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life (Momentul prezent în psihoterapie și viața de zi cu zi).* Norton, 2004.

Conversația 7: Menținerea vie a dragostei

Johnson, Susan și Leslie Greenberg. The differential effects of experiential and problem solving interventions in resolving marital conflict (Efectele diferențiale ale intervențiilor experiențiale și de rezolvare de probleme în rezolvarea conflictului marital). *Journal of Consulting and Clinical Psychology (Revista psihologiei de consiliere și clinice)*, 1985, vol. 53, pp. 175–184.

Main, Mary. Metacognitive knowledge, metacognitive monitoring and singular (coherent) vs. multiple (incoherent) models of attachment [Cunoaștere metacognitivă, monitorizare metacognitivă și modele de atașament singular (coerente) vs. multiple (incoerente)]. În *Attachment Across the Life Cycle (Atașament de-a lungul ciclului*

vieţii), Colin Murray Parkes, Joan Stevenson-Hinde şi Peter Marris (editori), Routledge, 1991, pp. 127–159.

Schor, Juliet. *The Overworked American (Americanul care lucrează prea mult)*. Basic Books, 1992.

PARTEA A TREIA: Puterea strategiei „Ţine-mă strâns în braţe"
Vindecarea rănilor– puterea iubirii

Fraley, Chris, David Fazzari, George Bonanno şi Sharon Dekel. Attachment and psychological adaptation in high exposure survivors of the September 11th attack on the World Trade Center (Ataşamentul şi adaptarea psihologică la supravieţuitorii foarte expuşi în atacul de pe 11 septembrie asupra World Trade Center). *Personality and Social Psychology Bulletin (Buletinul psihologiei personalităţii şi sociale)*, 2006, vol. 32, pp. 538–551.

Johnson, Susan. *Emotionally Focused Couple Therapy with Trauma Survivors: Strengthening attachment bonds (Terapia de cuplu Centrată pe Emoţii cu supravieţuitorii traumelor: întărirea legăturilor de ataşament).* Guilford Press, 2002.

Matsakis, Aphrodite. *Trust After Trauma: A guide to relationships for survivors and those who love them (Încredere după traumă: un ghid de relaţii pentru supravieţuitori şi cei care îi iubesc)*. New Harbinger Press, 1997.

———. *In Harm's Way: Help for the wives of military men, police, EMTs and Firefighters (În pericol: ajutor pentru soţiile militarilor, poliţiştilor, tehnicienilor medicali de urgenţă şi pompierilor)*. New Harbinger Press, 2005.

Resnick, Heidi, Dean Kilpatrick, Bonnie Dansky, Benjamin Saunders şi Connie Best. Prevalence of civilian trauma and post-traumatic stress disorder in a representative national sample of women (Prevalenţa traumelor şi tulburării de stres post-traumatic la civili într-o mostră naţională reprezentativă de femei). *Journal of Consulting and Clinical Psychology (Revista de psihologie de consiliere şi clinică)*, 1993, vol. 61, pp. 984–991.

Shay, Jonathan. *Odysseus in America: Combat trauma and the trials of homecoming (Odiseu în America: combaterea traumelor şi încercările revenirii acasă)*. Scribner, 2002.

Cohn, Deborah, Daniel Silver, Carolyn Cowan, Philip Cowan şi Jane Pearson. Working models of childhood attachment and couple relationships (Modele funcţionale ale ataşamentului din copilărie şi relaţiilor de cuplu). *Journal of Family Issues (Revista problemelor de familie)*, 1992, vol. 13, pp. 432–449.

Conger, Rand, Ming Cui, Chalandra Bryant şi Glen Elder. Competence in early adult relationships: A developmental perspective on family influences (Competenţa în relaţiile adulte timpurii: o perspectivă de dezvoltare asupra influenţelor familiei). *Journal of Personality and Social Psychology (Revista psihologiei personalităţii şi sociale)*, 2000, vol. 79, pp. 224–237.

Mason, Bill şi Sally Mendoza. Generic aspects of primate attachments: Parents, offspring and mates (Aspecte generice ale ataşamentelor primatelor: părinţi, copii şi parteneri). *Psychoneuroendocrinology (Psihoneuroendocrinologie)*, 1998, vol. 23, pp. 765–778.

Mikulincer, Mario, Phillip Shaver, Omri Gillath şi Rachel Nitzberg. Attachment, caregiving and altruism: Boosting attachment security increases compassion and helping (Ataşament, îngrijire şi altruism: sporirea siguranţei de ataşament creşte compasiunea şi ajutorarea). *Journal of Personality and Social Psychology (Revista psihologiei personalităţii şi sociale)*, 2005, vol. 89, pp. 817–839.

Mortenson, Greg şi David Oliver Relin. *Three Cups of Tea (Trei cești cu ceai).* Penguin, 2006.

Simpson, Jeffry, Andrew Collins, SiSi Tran şi Katherine Haydon. Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: A developmental perspective (Ataşamentul şi experienţa şi exprimarea emoţiilor în relaţiile romantice: o perspectivă a dezvoltării) . *Journal of Personality and Social Psychology (Revista psihologiei personalităţii şi sociale)*, 2007, vol. 92, pp. 355–367.

Sturge-Apple, Melissa, Patrick Davis şi Mark Cummings. Impact of hostility and withdrawal in interparental conflict on parental emotional unavailability and children's adjustment difficulties (Impactul ostilităţii şi retragerii în conflictul interparental asupra indisponibilităţii emoţionale parentale şi dificultăţile de adaptare ale copiilor). *Child Development (Dezvoltarea copiilor)*, 2006, vol. 77, pp. 1623–1641.

DESPRE AUTOARE

DR. SUE JOHNSON este directoarea Institutului din Ottawa (Canada) pentru Cuplu și Familie și a Centrului Internațional de Excelență în Terapia Centrată pe Emoții, precum și profesoară de psihologie clinică la Universitatea din Ottawa și cercetătoare la Universitatea Alliant din San Diego, California. Este membră a Asociației Americane de Psihologie și a primit numeroase onoruri pentru munca sa, inclusiv premiul pentru „Contribuția extraordinară în domeniul terapiei de cuplu și de familie" din partea Asociației Americane pentru Terapie Maritală și de Familie și premiul de „Cercetare în terapia de familie" din partea Academiei Americane pentru Terapia de Familie. Pregătește consilieri în EFT din toată lumea și este consultant al armatelor SUA și Canadei și al Departamentului de Pompieri din orașul New York. Locuiește în Ottawa cu soțul său, cei doi copii și un câine. Îi plac la nebunie duetul victorian Gilbert și Sullivan, Monty Python, tangoul argentinian și canotajul pe lacurile din nordul Canadei.

Editura ACT şi Politon
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, Bucureşti, România,
C.P. 050202.
tel: 0723.150.590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.actsipoliton.ro | www.blog.actsipoliton.ro